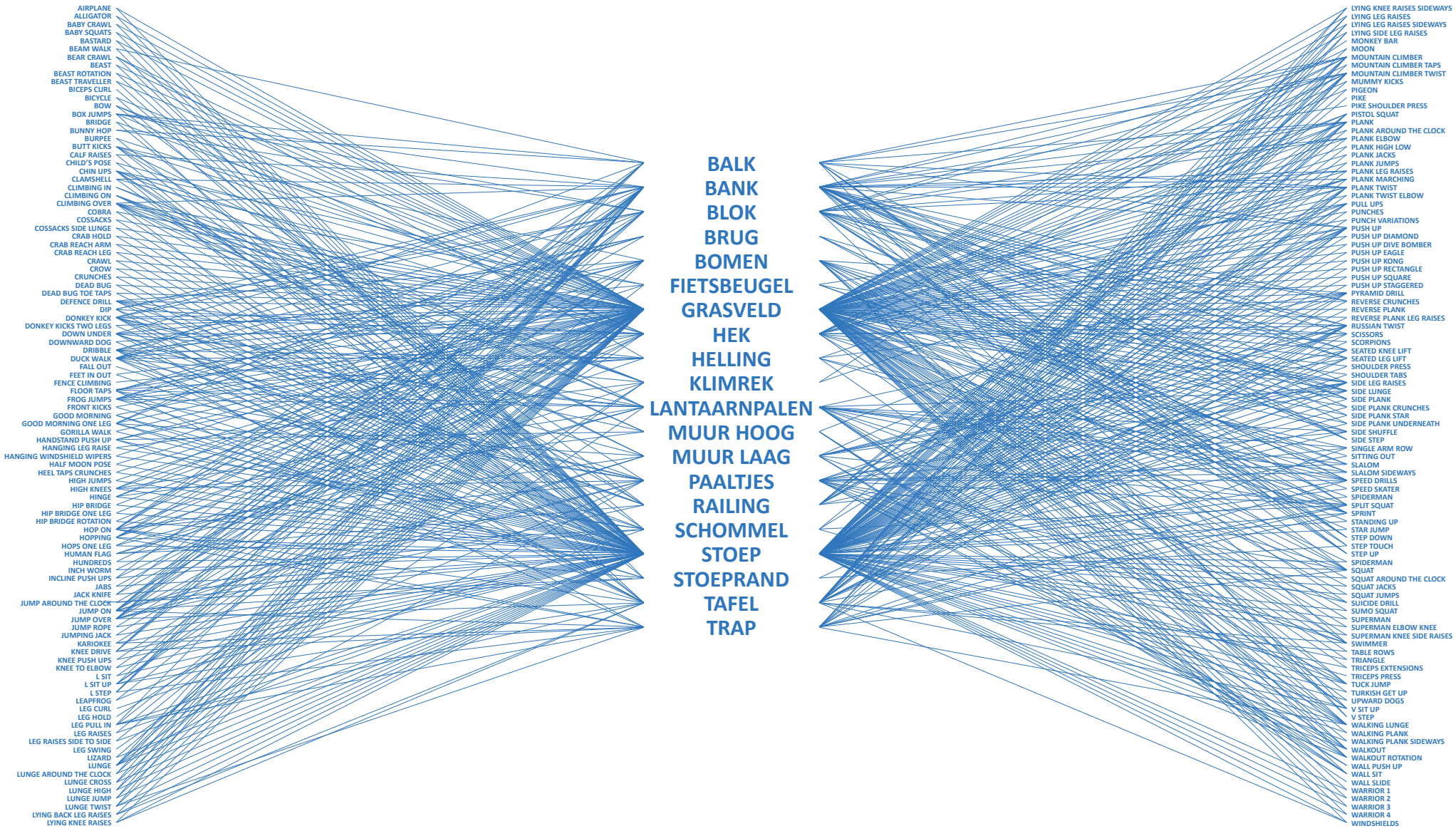
FIT
HAPPENS
010
20 OBJECTEN 200 OEFENINGEN 600 COMBINATIES 20 ROUTES

Sinds 2012 geef ik buitentrainingen in Rotterdam aan jong en oud. Ik maak hierbij gebruik van het aanwezige straatmeubilair. Zowel deelnemers als passanten reageren erg enthousiast op de wijze waarop wij de hele stad als sportterrein gebruiken. Deze geweldige manier van sporten wil ik aan meer mensen laten zien. Met FIT HAPPENS 010 heb ik een app ontwikkeld die dit mogelijk maakt.
De app verandert de buitenruimte met een druk op de knop in één groot sportterrein. Bankjes, klimrekken, schommels en trappen, FIT HAPPENS 010 maakt zichtbaar hoe je alles wat je in de buitenruimte tegenkomt kunt gebruiken bij verschillende bootcamp of fitness oefeningen. Voor de app is de buitenruimte onderverdeeld in 20 verschillende objecten die overal aanwezig zijn. Deze 20 objecten zijn gekoppeld aan meer dan 200 oefeningen. Door de koppeling ontstaan bijna 600 unieke combinaties. In FIT HAPPENS 010 zijn 20 routes door Rotterdam opgenomen. De gratis app is beschikbaar voor iedereen, jong en oud en van beginner tot fanatiek sporter.

Marianne Ploegmakers, personal trainer

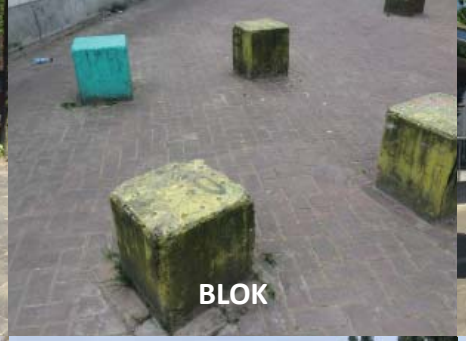

AIRPLANE
ALLIGATOR
BABY CRAWL
BABY SQUATS
BASTARD
BEAM WALK
BEAR CRAWL
BEAST
BEAST ROTATION
BEAST TRAVELLER
BICEPS CURL
BICYCLE
BOW
BOX JUMPS
BRIDGE
BUNNY HOP
BURPEE
BUTT KICKS
CALF RAISES
CHILD'S POSE
CHIN UPS
CLAMSHELL
CLIMBING IN
CLIMBING ON
CLIMBING OVER
COBRA
COSSACKS
COSSACKS SIDE LUNGE
CRAB HOLD
CRAB REACH ARM
CRAB REACH LEG
CRAWL
CROW
CRUNCHES
DEAD BUG
DEAD BUG TOE TAPS
DEFENCE DRILL
DIP
DONKEY KICK
DONKEY KICKS TWO LEGS
DOWN UNDER
DOWNWARD DOG
DRIBBLE
DUCK WALK
FALL OUT
FEET IN OUT
FENCE CLIMBING
FLOOR TAPS
FROG JUMPS
FRONT KICKS
GOOD MORNING
GOOD MORNING ONE LEG
GORILLA WALK
HANDSTAND PUSH UP
HANGING LEG RAISE
HANGING WINDSHIELD WIPERS
HALF MOON POSE
HEEL TAPS CRUNCHES
HIGH JUMPS
HIGH KNEES
HINGE
HIP BRIDGE
HIP BRIDGE ONE LEG
HIP BRIDGE ROTATION
HOP ON
HOPPING
HOPS ONE LEG
HUMAN FLAG
HUNDREDS
INCH WORM
INCLINE PUSH UPS
JABS
JACK KNIFE
JUMP AROUND THE CLOCK
JUMP ON
JUMP OVER
JUMP ROPE
JUMPING JACK
KARIOKEE
KNEE DRIVE
KNEE PUSH UPS
KNEE TO ELBOW
L SIT
L SIT UP
L STEP
LEAPFROG
LEG CURL
LEG HOLD
LEG PULL IN
LEG RAISES
LEG RAISES SIDE TO SIDE
LEG SWING
LIZARD
LUNGE
LUNGE AROUND THE CLOCK
LUNGE CROSS
LUNGE HIGH
LUNGE JUMP
LUNGE TWIST
LYING BACK LEG RAISES
LYING KNEE RAISES
BALK
BANK
BLOK
BRUG
BOMEN
FIETSBEUGEL
GRASVELD
HEK
HELLING
KLIMREK
LANTAARNPALEN
MUUR HOOG
MUUR LAAG
PAALTJES
RAILING
SCHOMMEL
STOEP
STOEPRAND
TAFEL
TRAP
LYING KNEE RAISES SIDEWAYS
LYING LEG RAISES
LYING LEG RAISES SIDEWAYS
LYING SIDE LEG RAISES
MONKEY BAR
MOON
MOUNTAIN CLIMBER
MOUNTAIN CLIMBER TAPS
MOUNTAIN CLIMBER TWIST
MUMMY KICKS
PIGEON
PIKE
PIKE SHOULDER PRESS
PISTOL SQUAT
PLANK
PLANK AROUND THE CLOCK
PLANK ELBOW
PLANK HIGH LOW
PLANK JACKS
PLANK JUMPS
PLANK LEG RAISES
PLANK MARCHING
PLANK TWIST
PLANK TWIST ELBOW
PULL UPS
PUNCHES
PUNCH VARIATIONS
PUSH UP
PUSH UP DIAMOND
PUSH UP DIVE BOMBER
PUSH UP EAGLE
PUSH UP KONG
PUSH UP RECTANGLE
PUSH UP SQUARE
PUSH UP STAGGERED
PYRAMID DRILL
REVERSE CRUNCHES
REVERSE PLANK
REVERSE PLANK LEG RAISES
RUSSIAN TWIST
SCISSORS
SCORPIONS
SEATED KNEE LIFT
SEATED LEG LIFT
SHOULDER PRESS
SHOULDER TABS
SIDE LEG RAISES
SIDE LUNGE
SIDE PLANK
SIDE PLANK CRUNCHES
SIDE PLANK STAR
SIDE PLANK UNDERNEATH
SIDE SHUFFLE
SIDE STEP
SINGLE ARM ROW
SITTING OUT
SLALOM
SLALOM SIDEWAYS
SPEED DRILLS
SPEED SKATER
SPIDERMAN
SPLIT SQUAT
SPRINT
STANDING UP
STAR JUMP
STEP DOWN
STEP TOUCH
STEP UP
SPIDERMAN
SQUAT
SQUAT AROUND THE CLOCK
SQUAT JACKS
SQUAT JUMPS
SUICIDE DRILL
SUMO SQUAT
SUPERMAN
SUPERMAN ELBOW KNEE
SUPERMAN KNEE SIDE RAISES
SWIMMER
TABLE ROWS
TRIANGLE
TRICEPS EXTENSIONS
TRICEPS PRESS
TUCK JUMP
TURKISH GET UP
UPWARD DOGS
V SIT UP
V STEP
WALKING LUNGE
WALKING PLANK
WALKING PLANK SIDEWAYS
WALKOUT
WALKOUT ROTATION
WALL PUSH UP
WALL SIT
WALL SLIDE
WARRIOR 1
WARRIOR 2
WARRIOR 3
WARRIOR 4
WINDSHIELDS

CONCEPT

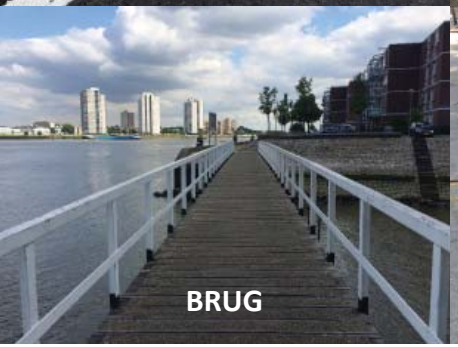
BALK

BANK

BANK ZONDER LEUNING


BLOK

BOMENRIJ


BRUG

FIETSBEUGEL

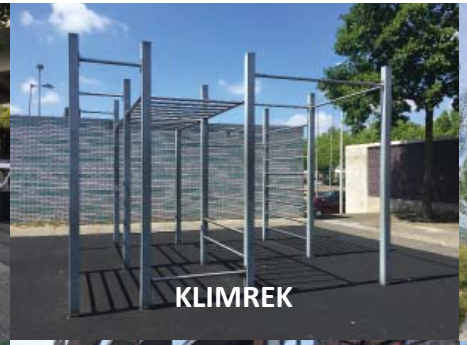
GOAL

GRASVELD

HEK

OBJECTEN

HELLINGBAAN


KLIMREK

LANTAARNPALEN

MUUR HOOG

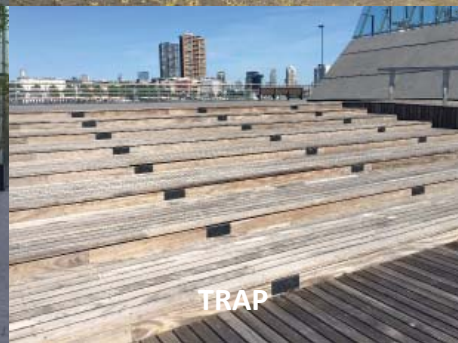
MUUR LAAG

PAALTJES

RAILING

SCHOMMEL

STOEP


TRAP

BALK

BANK

BANK ZONDER LEUNING

BLOK

BOMENRIJ

BRUG

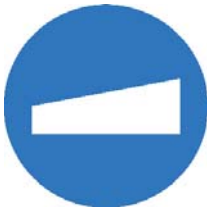
FIETSBEUGEL

GOAL

GRASVELD

HEK

FIT HAPPENS 010



HELLINGBAAN

KLIMREK

LANTAARNPALEN

MUUR HOOG

MUUR LAAG

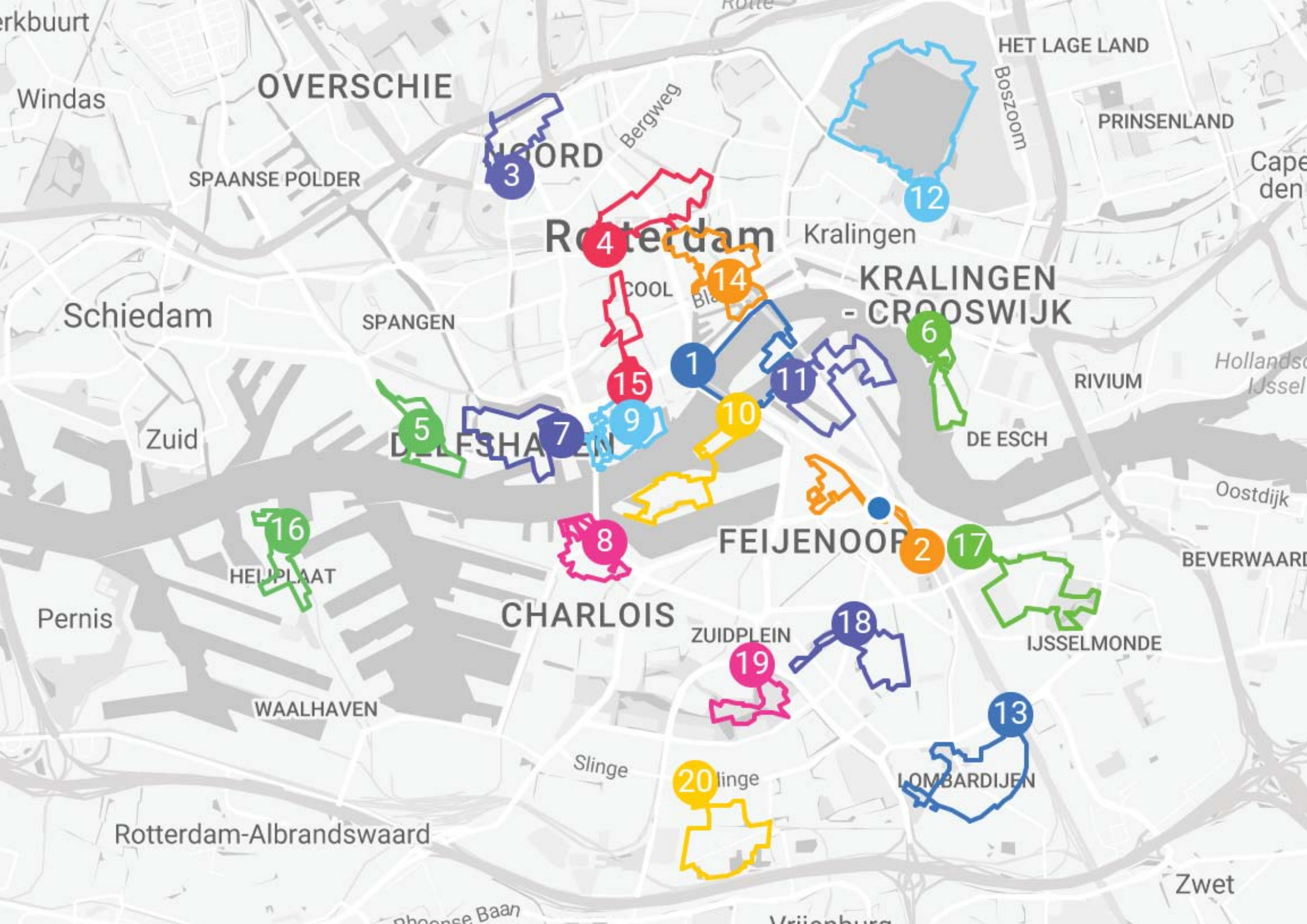
PAALTJES

RAILING

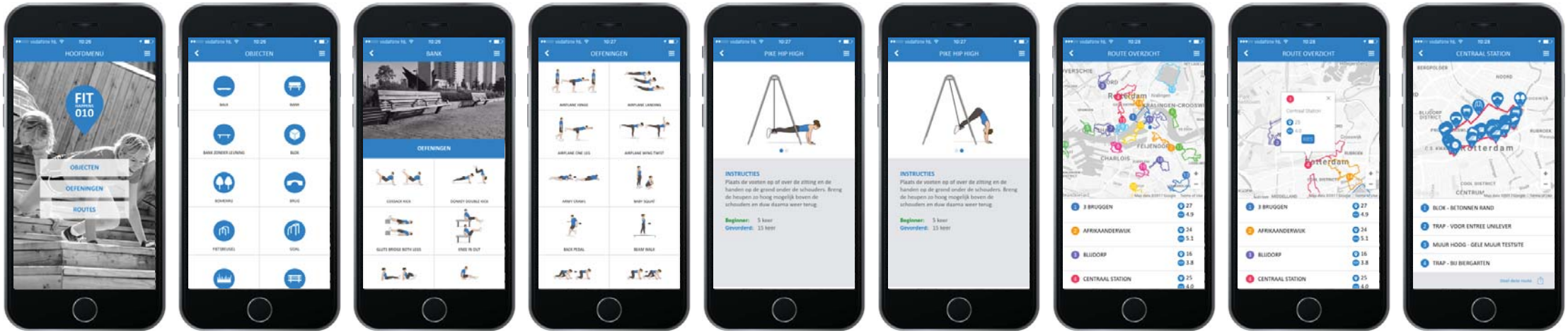
SCHOMMEL

STOEP

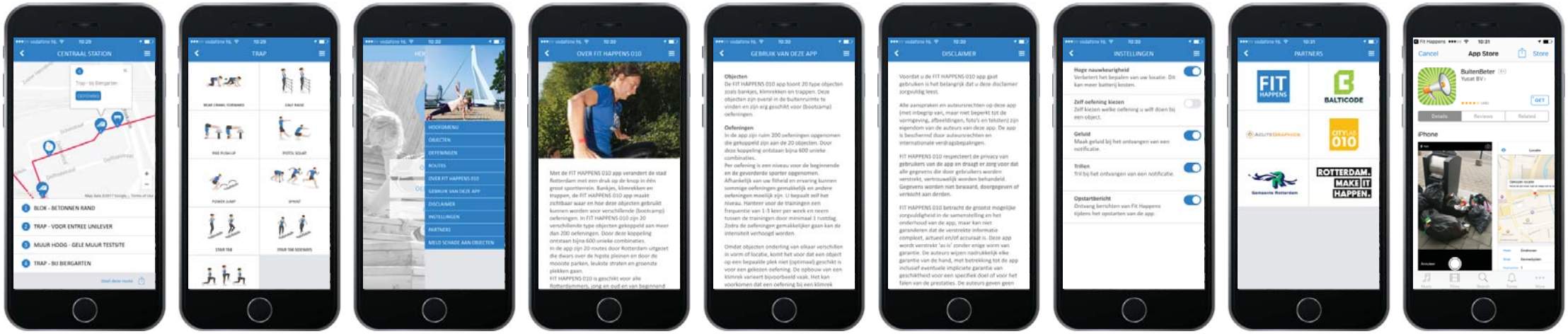
TRAP


erkbuurt
Windas
OVERSCHIE
SPAANSE POLDER
NOORD
Bergweg
Rotte
HET LAGE LAND
Boszoom
PRINSENLAND
Cape
den
Rotterdam
Kralingen
KRALINGEN
- CROOSWIJK
COOL
Schiedam
SPANGEN
RIVIUM
Hollands
IJssel
Zuid
DELFSHAVEN
DE ESCH
Oostdijk
FEIJENOORD
BEVERWAARD
HELIPLAAT
Pernis
CHARLOIS
ZUIDPLEIN
IJSSELMONDE
WAALHAVEN
Slinge
LOMBARDIJEN
Rotterdam-Albrandswaard
Zwet
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

STADSDRIEHOEK
FEIJENOORD
HILLESLUIS
BLOEMHOF
DE VERANDA
NOORD
BERGPOLDER
BLIJDORP DISTRICT
Rotterdam
COOL DISTRICT
RUBROEK
MATHENESSE
TUSSENDIJKEN
DELFSHAVEN
SCHIEMOND
DE ESCH
NIEUWE WERK
TARWEWIJK
NOORDEREILAND
KRALINGSE PLAS
LOMBARDIJEN
IJsselmonde
CENTRUM
C.S. KWARTIER
IJSSELMONDE
ROUTES



SCREENSHOTS



Stad als sport-terrein

Met de nieuwe app Fit Happens 010 verandert Rotterdam in één groot sportterrein. De schommel in de speeltuin, het bankje aan de Maas, de fietsbeugel, in de ogen van de gebruiker zullen ze nooit meer hetzelfde zijn.

▲ **Marianne Ploegmakers – bedenker van de app – ziet in de stad de perfecte plek om te sporten.** FOTO FRANK DE ROO

Adrianne de Koning
Rotterdam

Die schommel in de speeltuin? Die is eigenlijk een fitnessapparaat waarmee je de hamstring kunt trainen. En dat bankje halverwege de Rijnhavenbrug? Ja, daar kun je op zitten, maar je kunt er ook de armspieren mee wakker schudden. Tenminste in de ogen van Marianne Ploegmakers, de bedenker van de app Fit Happens 010. En zij hoopt dat gebruikers met de app ook de eindeloze mogelijkheden van de stad als groot sportterrein ontdekken.

Want natuurlijk kan de sportieveling die in de buitenlucht wil trainen, hardlopen in het Kralingse Bos of langs de Nieuwe Maas. Maar het is eigenlijk beter om het lopen af te wisselen met oefeningen, zo stelt de personal trainer. „Rennen is goed voor de conditie, maar ook eenzijdig qua belasting. Het is goed om het hele lichaam mee te pakken tijdens het sporten. En oefeningen doen is ook leuk voor de afwisseling."

Overal in de stad, in de parken maar zeker ook in de binnenstad, zijn tal van plekken die uitnodigen tot het doen van oefeningen. Voor de goede kijker tenminste. En daarbij helpt dus de gratis app, die is ontwikkeld met 50.000 euro uit de pot van het Rotterdamse stadsinitiatief Citylab 010.

Ploegmakers weet dat de app niet voor iedereen is. „Sommige mensen sporten juist graag binnen, omdat het buiten vies, nat en warm kan zijn. Zij bewegen liever in een ruimte met airconditioning. Uit het zicht ook van hun buren of andere bekenden. Maar wie graag buiten hardloopt,is dit een leuke app. Het is vooral leuk om samen een route te volgen, zodat je kunt overleggen en elkaar kunt uitdagen, maar het kan ook prima alleen."

De trainster gaat zelf graag naar buiten om te sporten. Tijdens haar bootcamps gebruikt ze bijvoorbeeld alles wat de Kop van Zuid te bieden heeft, zoals bankjes, fietsbeugels, trapleuningen en ander straatmeubilair. Maar het sporten in zo'n groep verlangt wel dat de deelnemer op een bepaalde tijd op een bepaalde plek moet zijn.

Vrije sporters

Terwijl in Rotterdam juist het aantal ongeorganiseerde sporters, die zich op hun eigen moment in het zweet willen werken, groeit. Dat bleek verleden jaar uit onderzoek. Het idee is dat deze 'vrije' sporters overal in de stad terecht kunnen. Toen Ploegmakers presentaties gaf over buitensporters bij de gemeente, werd het idee van de app geboren.

Wie het programmaatje op zijn telefoon heeft geïnstalleerd, kan uit twintig routes in Rotterdam kiezen. Van het typische rondje over de drie bruggen (Willemsbrug, Koninginnebrug en Erasmusbrug) tot een rondje door de Zuidwijk of rond de Markthal. Als de loper -een blauwe stip als de gps aanstaat- in de buurt komt van een object, komt automatisch een signaal dat er een plek komt om een oefening te doen. De telefoon piept of trilt.

> **Het is leuk om samen een een route te volgen. Dan kun je elkaar uitdagen**
> – Marianne Ploegmakers

De app kan een oefening uitkiezen, maar de sporter kan ook zelf kiezen welke oefening hij op de trap, bij de muur, bij het klimrek of op het grasveldje wil doen. Niets blijft ongebruikt. Lantaarnpalen, een rij bomen, alles leent zich voor een oefening.

Verrassing

„Het mooie is dat je door de verschillende routes verrast kan worden, net als je met mij als trainer op pad zou gaan. Je kunt steeds een andere route nemen, maar ook een deel eruit halen."

De rondjes zijn tussen 3 en 6,2 kilometer lang. „Nu zijn er nog alleen routes in Rotterdam, maar in de app kun je makkelijk routes van andere steden opnemen."

Het sporten met een mobiele telefoon, werkt dat eigenlijk wel? „Dat heb ik natuurlijk getest. Als je een beetje gewend bent om met je mobiel bezig te zijn, dan is dat geen enkel probleem. Ik gebruik mijn telefoon zelf al vaak als stopwatch. Bij bepaalde oefeningen leg ik hem even op een bankje of in het gras. Maar als je dat vervelend vindt, kun je ook een band kopen waarmee je hem om de pols kunt doen. Dan kun je toch het scherm gebruiken en af en toe kijken of je goed loopt."

De routes volgen namelijk juist kleine steegjes, leuke bruggetjes of wegen langs het water, om het interessant te houden. En om te voorkomen dat de gebruiker met een rood hoofd door een drukke winkelstraat moet rennen en daar onder het oog van vele voorbijgangers zijn oefeningen doet.

Favoriet

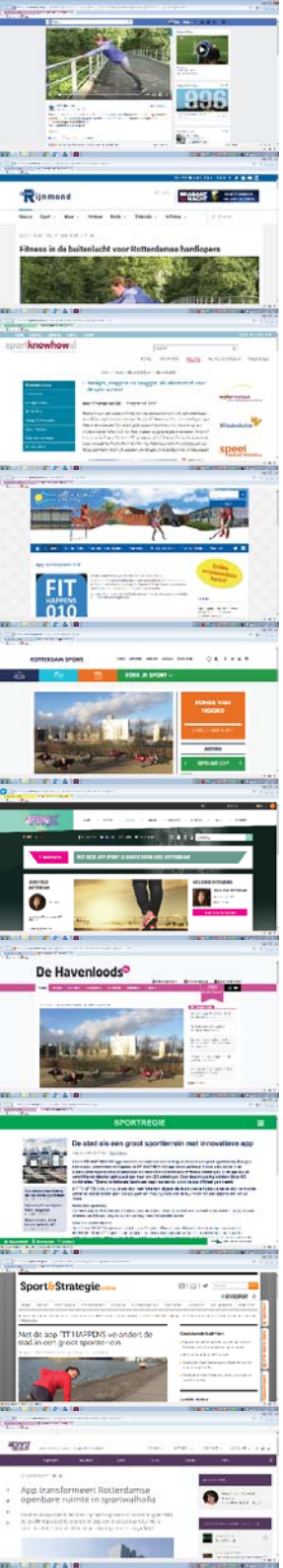
Of Ploegmakers zelf een favoriete route heeft? Op deze vraag begint ze met een opsomming die niet meer stopt. „In het centrum is zoveel te vinden, maar de route door het Museumpark is ook leuk." Waar het ene bankje onderweg het zoveelste bankje is voor een oefening, heeft ze ook hele bijzondere objecten gevonden. Zoals het kunstwerk van de parelketting in het park bij de Euromast. Alles is bruikbaar.

Ploegmakers hoopt dat er bij de objecten markeringen komen. Naar deze wens wordt gekeken. „Het is leuk dat je een route kunt uitzoeken in de app, maar het zou nog beter zijn als je er letterlijk tegenaan kunt lopen en buiten ontdekt: Hé, hier loopt een route."

URBAN SPORTS

Vaker verleiden tot sport in stad

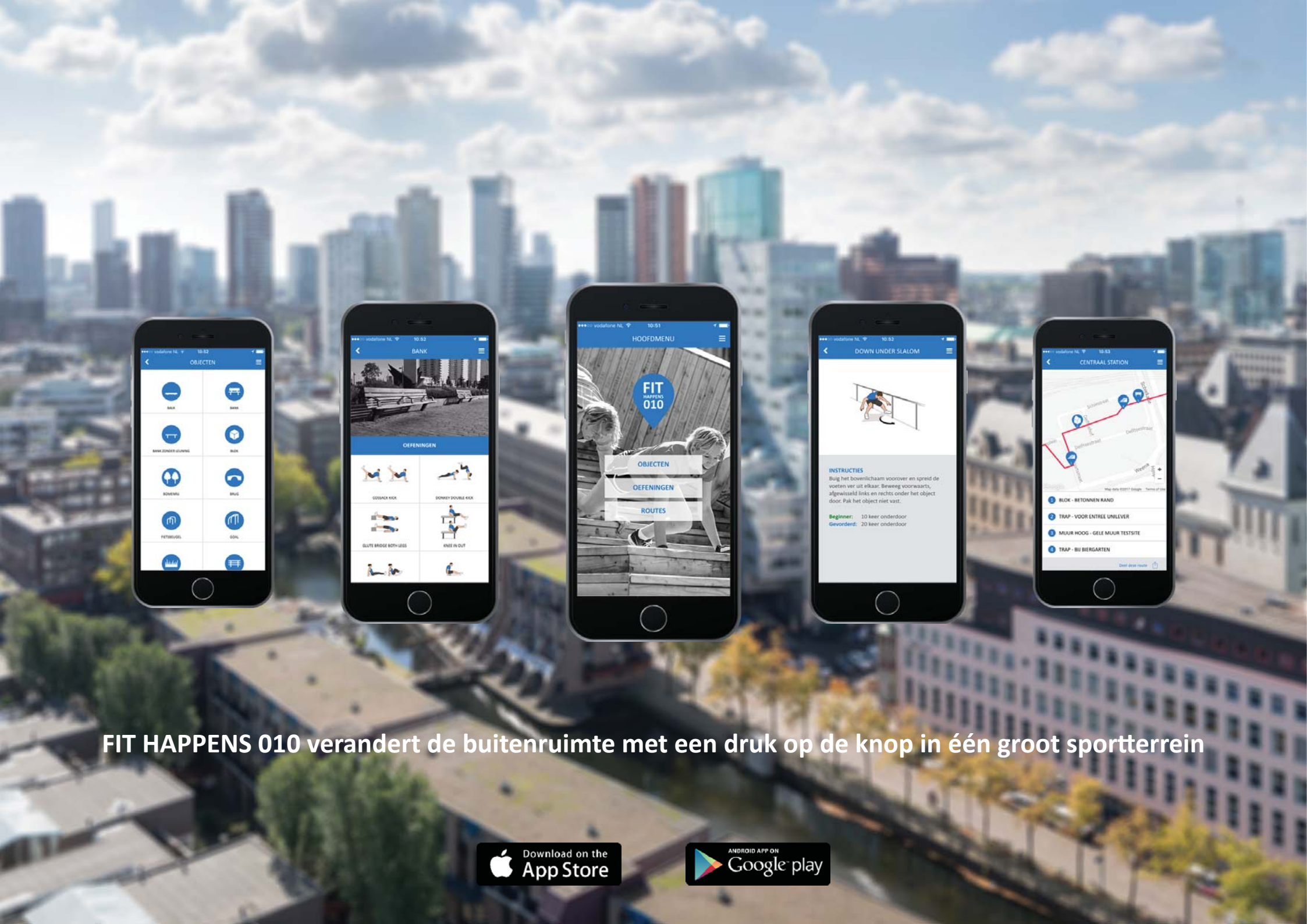
De gemeente Rotterdam wil op nog vele andere manieren de inwoners verleiden om (meer) te sporten. Het nieuwe skatepark op de Westblaak is er een van. Op enkele plekken in de stad zijn ook al kleine openlucht 'bootcamp-parkjes' aangelegd. Hoogvliet krijgt het grootste urban sportspark ter wereld, met plek voor tal van sporten zoals freerunning, tricking (mix van vechtsport en acrobatiek), slackline (op een strak gespannen band balanceren), calisthenics (krachttraining in de buitenlucht), stuntstep en bootcamp. Maar er moet nog meer gebeuren. Er wordt gewerkt aan een plan met de hulp van tal van partijen, waarbij ook wordt nagedacht over subsidie voor deze ongeorganiseerde sporters.



Rotterdam als één grote fitnessruimte - Facebook RTV Rijnmond - 14 september 2017
Fitness in de buitenlucht voor Rotterdamse hardlopers - RTV Rijnmond - 14 september 2017
Bankjes, trappen en bruggen als alternatief voor de sportschool - Sport Knowhow XL - 14 september 2017
App FIT HAPPENS 010 - Sportloket Velzen - 14 september 2017
Officiële lancering FIT HAPPENS 010 - Rotterdam Sport - 11 september 2017
Ook met de app kan iedereen sporten - Nationale Sportweek - 6 september 2017
Met deze app sport je gratis door heel Rotterdam - NPO FunX Radio Rotterdam - 30 augustus 2017
Rennen over hipste pleinen met gratis FIT HAPPENS 010 app - De Havenloods - 29 augustus 2017
Sport als groot sportterrein met innovatieve app - Sportregie - 25 augustus 2017
Met de app FIT HAPPENS verandert de stad in een groot sportterrein - Sport & Strategie - 16 augustus 2017
App transformeert Rotterdamse openbare ruimte in sportwalhalla - Straatbeeld - 15 augustus 2017
FIT HAPPENS 010 verandert Rotterdam in één groot sportterrein - Rotterdam Sport - 27 juli 2017
De stad als sportterrein - Stadskrant Rotterdam - 26 juli 2017
De stad als sportschool met nieuwe app FIT HAPPENS 010 - Open Rotterdam - 23 juli 2017
Met nieuwe app verandert stad in één groot sportterrein - Facebook AD Rotterdams Dagblad - 23 juli 2017
Met nieuwe app verandert stad in één groot sportterrein - AD Rotterdams Dagblad - 22 juli 2017
Rotterdam verandert in groot sportterrein met FIT HAPPENS 010 - Bodylife Benelux - 17 juli 2017
Sporten met een helder doel - Stadskrant Feijenoord - 14 juni 2017
Sportief in eigen buurt - Open Rotterdam TV - 14 oktober 2016
Ontdek bootcampplekken met nieuwe app - Sport.nl - 1 september 2016
App met bootcamproutes, winnaar CityLab010 - Sport & Strategie - 24 augustus 2016
Ontdek plan FIT HAPPENS 010 - CityLab010 - 30 mei 2016

MEER INFORMATIE
Marianne Ploegmakers
marianne@fithappens.nl
www.fithappens.nl/fithappens010
06 22 77 51 67

FIT HAPPENS 010 IN DE MEDIA



FIT HAPPENS 010 verandert de buitenruimte met een druk op de knop in één groot sportterrein

Download on the App Store

ANDROID APP ON Google play