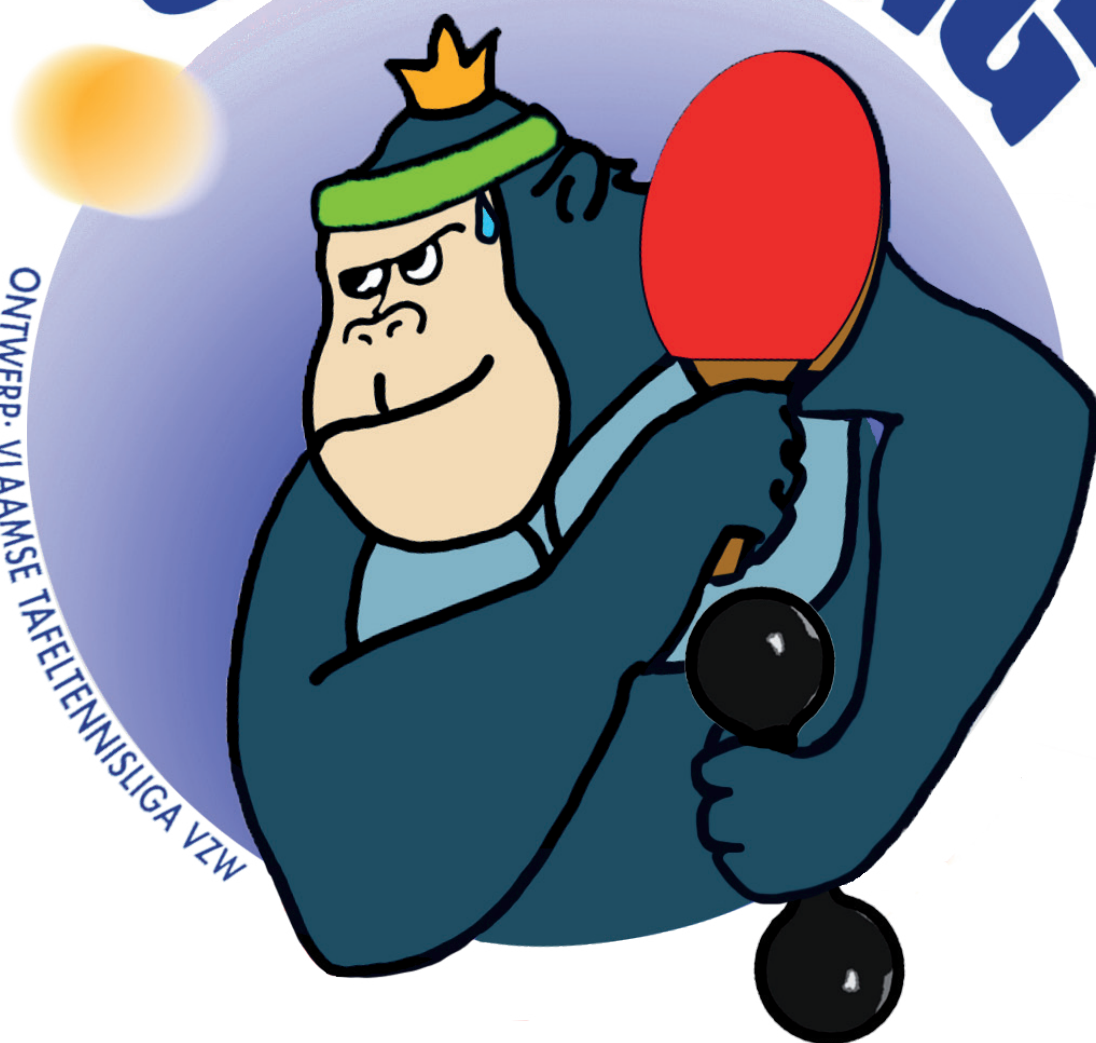


55+ PONG

ONTWERP: VLAAMSE TAFELTENNISLIGA VZW





Begeleidingstips

Doelstellingen voor senioren in sport

- **Fysieke doelstellingen.**
- **Psychomotorische doelstellingen > onderzoek leert dat tafeltennis goed is voor de hersenen.**
- **Sociale doelstellingen > als trainer op gelijk niveau staan tussen de deelnemers, niet boven de deelnemers zoals op een jeugdtraining.**

Fysieke begeleidingstips

- **Uithoudingsvermogen:**
 - Intensiteit = matig tot gemiddeld.
 - HF: 60-70% van de max HF = onder de anaerobe drempel (nog kunnen praten).
 - Moeilijk voor beginnende recreanten om deze intensiteit te halen in tafeltennis door tegen elkaar te spelen. Tegen robot kan deze drempel wel worden overschreden dus opgelet daarmee.
- **Spierkracht:**
 - Houdingspijlen zijn belangrijk > core stability in romp.
 - Beenspieroefeningen zijn goed voor bloeddorstrooming en verbetering van mobiliteit.
 - Correct uitvoeren van oefeningen.
 - Mijd explosieve bewegingen.
 - Niet werken met externe gewichten (alleen met eigen lichaamsgewicht).
- **Lenigheid:**
 - Nooit in koude toestand (koude zaal/zonder opwarming).
 - Trage rekoefeningen (niet veren, geen abrupte bewegingen).
 - Voorzie warming-up en rekoefeningen voor de onderrug voordat er draaibewegingen gemaakt worden (tafeltennis is rompbeweging, dus zie fiche met opwarmingsoefeningen).
- **Coördinatie en evenwicht:**
 - Variatie in bewegingsvaardigheden en uitvoering.
 - Ook fijne motorische bewegingen (handen en voeten).
 - Combinatieoefeningen (bv. arm + beenbeweging).
 - Technische sporten als tafeltennis kunnen op oudere leeftijd beoefend worden, als snelle korte bewegingen en springen worden vermeden wegens kans op blessure.
 - Evenwichtsoefeningen voor statische stabiliteit (bv. basishouding aannemen) en voor dynamische stabiliteit (bv. bijtrekpas of opwarmingsoefening met grote stappen door voorste been en romprotatie in opwarmingsfiche).

- **Snelheid**

- Korte, snelle en explosieve bewegingen zijn zeker af te raden (sprinten, explosief springen, explosieve verplaatsingen...).
- Veiligheidshalve niet specifiek te trainen op oudere leeftijd en indien je toch iets met snelheid wil doen, dan best met voldoende lange voorbereiding vooraf en met voldoende hersteltijd achteraf.

Grote verscheidenheid bij de doelgroep qua fitheid

Iedereen op eigen niveau laten sporten. Maak de activiteit laagdrempelig voor minder mobiele mensen en uitdagender voor de bewegingsgerichte deelnemers.

Type senioren qua fitheid:

- **Sedentaire senior: geen beweging.**
- **Normaal actieve senior: beweging in alledaagse activiteiten.**
- **Bewegingsgericht senior: doen aan sport.**



TAFELTENNIS
voor **55-plussers**

✓ Paletjes in de club aanwezig

SPORT. VLAANDEREN

lotto

TIBHAR

SHOP - PING.BE
Your Table Tennis Expert

VTTL

TIBHAR SMASH

The poster features a photograph of a woman in a green shirt and a man in a purple shirt playing table tennis. They are holding red paddles. The table is blue with a white net. A black banner with 'TIBHAR' in red letters is behind them. The background is a dark blue wall. The text 'TAFELTENNIS voor 55-plussers' is prominently displayed at the top in yellow and white. At the bottom, there are logos for Sport Vlaanderen, Lotto, Tibhar, Shop-Ping.be, and VTTL. A small logo for Tibhar Smash is also visible on the table.





Opwarmingsoefening voor benen en armen

Doel:

Lichte opwarming op ieders niveau voor de benen en armen.

Beschrijving:

Rond de tafels laat je stappen wie kan stappen en lopen wie kan lopen. Ondertussen geef je bepaalde opdrachten om uit te voeren.

Methodiek:

1. Eerst een paar rondjes op rustig tempo.
2. Dan een paar rondjes op iets hoger tempo.
3. Daarna stapt iedereen uit, ook de lopers.
4. Terwijl men stapt met de armen cirkelvormige bewegingen uit voeren, voorwaarts, achterwaarts en tenslotte met één arm voorwaarts en andere arm tegelijk achterwaarts. Dit stimuleert de mobiliteit en de coördinatie.
5. Terwijl men stapt met de voeten afwisselend het zitvlak proberen tikken met de hielen door de benen te buigen (men hoeft het zitvlak niet te raken indien niet kan, gewoon zo ver mogelijk). De sportievere senioren kunnen dit al skippend doen (kleine sprongetjes).
6. Terwijl men stapt afwisselend één knie heffen tot het bovenbeen horizontaal is. De sportieve senioren kunnen dit met kleine sprongetjes doen.





Opwarmingsoefening voor evenwicht en romprotatie

Doel:

Opwarming, spierkracht, evenwicht, stabiliteit, mobiliteit.

Beschrijving:

Je laat de senioren grote stappen voorwaarts zetten en differentieert de oefening volgens de individuele mogelijkheden. Senioren kunnen zelf kiezen welk niveau ze uitvoeren.

Methodiek:

- Niveau 1: grote stappen voorwaarts met aandacht voor rechte romp zonder door de benen te buigen.
- Niveau 2: grote stappen voorwaarts waarbij je steeds door het voorste been buigt tot een hoek van 90°, denk daarbij ook aan rechte romp. Tussen de stappen steeds rechtkomen.
- Niveau 3 (gevorderd): idem als niveau 2 maar zonder recht te komen tussen de stappen. M.a.w. laag blijven wanneer men het lichaamsgewicht van één been een stap voorwaarts naar ander been brengt.

Je laat de senioren 1 rondje stappen om te voelen welk niveau ze willen kiezen. Daarna vraag je om RUSTIG met de romp te draaien rond de lengteas in de richting van het voorste been nadat ze daarop steunen.

Aandachtspunten bij romprotatie:

1. De romp altijd rechthouden. Niet voorwaarts buigen!
2. De knie van voorste been mag niet voorbij de voet komen!
3. Niet draaien voordat het voorste been stabiel op de grond staat, omdat je moet vermijden dat ze met een gedraaide rug de schok van de stap opvangen!
4. De draaibeweging is heel rustig, niet explosief! Ze dienen zelf aan te voelen hoe ver ze kunnen draaien zonder pijn te voelen en zonder forceren.



Opwarmingsoefening voor evenwicht en romprotatie



Bewegingsoefening op zijwaartse verplaatsing

Doel:

Opwarming, coördinatie voeten, coördinatie oog-hand, dynamisch evenwicht. Bijtrekpas uit tafeltennis aanleren met een eenvoudige oefening op oog-hand coördinatie.

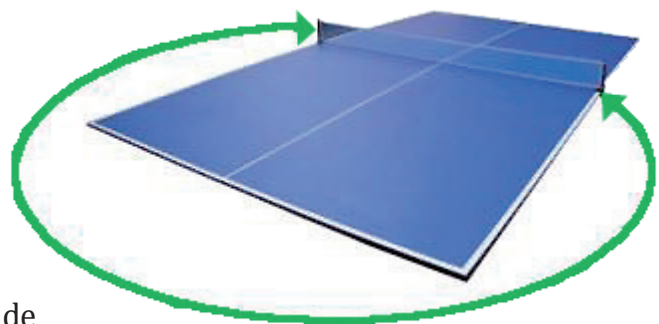
Beschrijving:

Twee geschikte oefeningen voor coördinatie en dynamisch evenwicht onder de vorm van een zijwaartse verplaatsingstechniek die belangrijk is voor tafeltennis.

Methodiek:

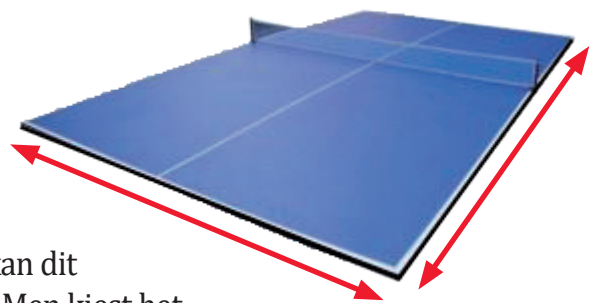
Netposten tikken

Men staat in basishouding in het midden van zijn tafelhelft. Op signaal verplaatst men zich in zijwaartse bijtrekpas rond de helft van de tafel van de ene netpost naar de andere netpost en terug. Men tikt telkens de netpost met de speelhand en houdt de andere hand op de rug. De romp en de voeten blijven steeds naar de tafel gericht!



Ballen verleggen

Op een tafel liggen twee mandjes/omgekeerde frisbees/doosjes. Een speler moet de ballen verleggen van het ene mandje naar het andere. Je legt bv. 5 balletjes in 1 mandje en die moeten één voor één naar het andere mandje verplaatst worden door middel van zijwaartse bijtrekpas. Je kan dit uitvoeren in de breedte of in de lengte van de tafel. Men kiest het hand bij de start en daarna mag er niet gewisseld worden van hand.



Als je te weinig balletjes hebt, dan kan je dit oplossen door in elk mandje slechts 1 balletje te leggen, een witte in het ene mandje en een oranje in het andere. Men moet dan telkens de witte en de oranje verwisselen van mandje met de speelhand.



Bewegingsoefening op zijwaartse verplaatsing.

Paletgreep

Doel:

De palet op een correcte manier kunnen vasthouden.

Beschrijving:

De duim en de wijsvinger liggen op de onderste rand van het blad en zijn evenwijdig aan elkaar. De drie resterende vingers zitten losjes rond het handvat. Palet, hand en onderarm vormen één lijn.



Methodiek:

Er zijn verschillende methodes om een juiste paletgreep aan te leren:

- Neem de palet vast zoals een hamer en leg dan je duim en wijsvinger onderaan op de rubber.
- Neem de palet vast zoals je een hand zou geven aan iemand en leg dan je duim en wijsvinger onderaan op de rubber.
- Beeld een pistool uit met je hand en schuif de palet in je greep. Leg dan je duim onderaan op de rubber.

Veel gemaakte fouten:

- Wijsvinger of duim zijn te hoog op het blad van de palet.
- De onderarm en de palet zijn niet in elkaars verlengde (rechte lijn).





Op de afbeelding een demonstratie van een correcte greep, weliswaar met een paletje van het schuifspel, maar de greep is dezelfde bij een gewone palet.



Anticipatie oefening

Doel:

Opwarming. Leren anticiperen op de tegenstander. Zijwaartse en voorwaartse verplaatsing oefenen.

Beschrijving:

Één speler verplaatst en de andere speler anticipeert op die verplaatsing.

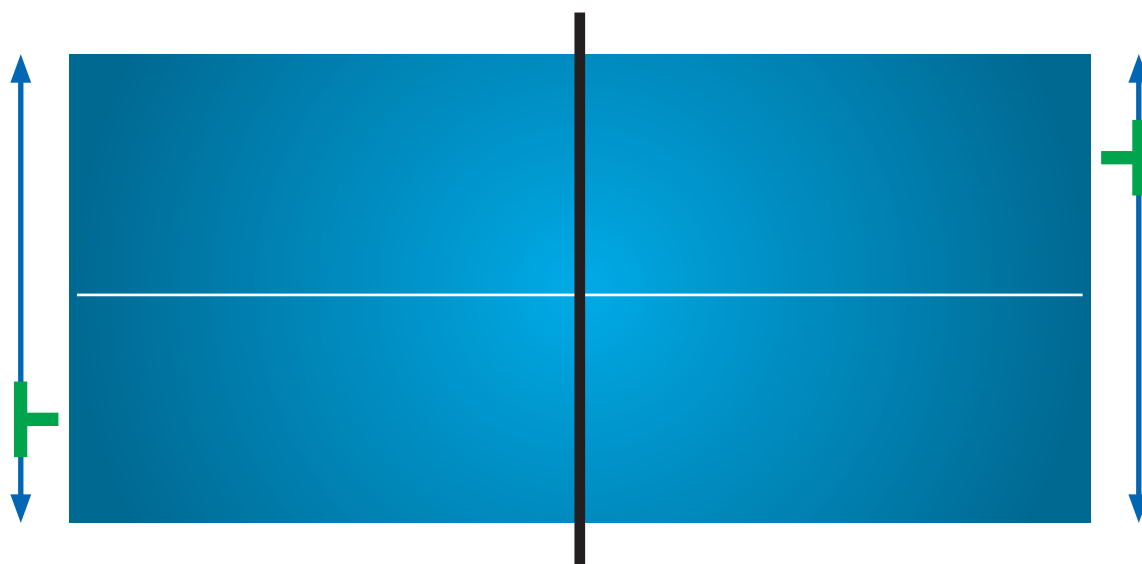
Methodiek:

Per 2 aan 1 tafel. Men staat rechtover elkaar aan de tafel in basishouding met een palet.

Één speler heeft een bal in de handen en verplaatst zich van links naar rechts en omgekeerd.

De andere doet het tegenovergestelde om te leren reageren en anticiperen. Degene die leiding geeft mag een aantal keer wisselen van richting en vervolgens naar de overkant van de tafel lopen om daar snel een opslag te geven. De andere (die moet anticiperen) loopt op dat moment ook naar de overkant en probeert de opslag terug te spelen.

Daarna stopt het spel en wisselen de spelers van functie.



TIP: Plaats senioren van min of meer hetzelfde fysieke niveau tegenover elkaar. Wanneer één senior kan lopen en de andere enkel kan stappen, zal er bij de laatste geen succeservaring kunnen zijn.



*anticipatie oefening
zijwaarts verplaatsen.*



*anticipatie oefening
naar andere tafelzijde lopen.*

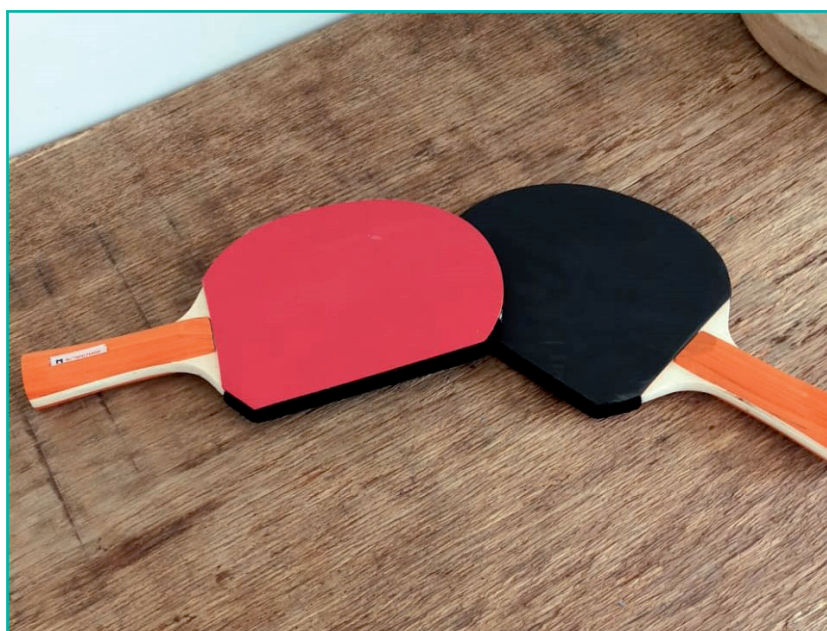


*anticipatie oefening
opslag en ontvangst.*



Schuiven naar elkaar

Een vereenvoudigde spelvorm op het gewone tafeltennis kan je doen met een aangepaste palet die één vlakke kant heeft. Door met de palet verticaal op deze vlakke kant over de tafel te schuiven, kunnen spelers een bal rollen naar elkaar i.p.v. botsen. Daarom draagt de voorkeur ook uit naar een zachte bal die niet zo snel gaat stuiten. Je kan dit zowel doen in voorhand als in rughand, maar rughand is beslist het eenvoudigste voor deze vorm.



Bij het spelen van dit spel tracht men de bal naar elkaar te schuiven. Dit kan zowel in de breedte van de tafel als in de lengte, maar in het laatste geval dien je het net omhoog te liften ofwel te verwijderen van de tafel.

Wanneer de spelers het onder de knie hebben, kan je er een competitievorm in steken met heel eenvoudige regels. De bal dient over de eindlijn van de tegenstander te vallen om een punt te maken. Wanneer de bal zijwaarts van de tafel rolt, is dat een fout van degene die bal gespeeld heeft en bijgevolg een punt voor de andere. Je kan ook afspreken dat de bal niet mag stuiten en indien dat gebeurt, het punt mag worden onderbroken om de bal weer op de tafel te leggen.

Tip: doordat de palet tegen de tafel wordt gezet, moet men erop toezien dat men rug besparend werkt door natuurlijke kromming in de rug te bewaren en de benen te buigen. Wanneer de bal ver van het lichaam boven de tafel wordt gespeeld, dient men de voet (meestal de voet aan speelzijde – bv. rechts voor rechtshandigen) voorwaarts onder de tafel te plaatsen. Zie hefboomprincipe op de fiches over rughygiëne.



Schuif tafeltennis



Oefenen tegen de robot

Bij de robot zit een papieren handleiding om de robot correct te bedienen en er is ook een video van gemaakt op het platform voor doelgroepen van de VTTL. In deze fiche gaan we dus niet in op het bedienen van de robot, maar bieden we een oefenvorm tegen de robot ter stimulatie van beweging, samenspel en plezier.

Er zijn talrijke variaties die je kan spelen tegen de robot. Je kan verschillende snelheden spelen, met of zonder verplaatsing, alleen of met meerdere spelers tegelijk. In deze oefenvorm is het de bedoeling om met 2 of meer spelers afwisselend elk 2 ballen te slaan en daartussen voortdurend in beweging te blijven. Voor de eerste keer is het aangeraden om de volgorde van het slaan en doorschuiven even in te oefenen zonder bal, want anders zal men fout verplaatsen en elkaar in de weg lopen.

De Tibhar Robopro Junior, die wordt verdeeld via het project 55+ van de VTTL, stelt u voor deze oefening in als volgt:

1. Speed upper wheel op 4
2. Speed lower wheel op 3
3. Frequency op 2
4. De schakelaar om de robot te laten draaien op 3.
5. Indien de bal hoger moet komen, kan je de voorste poten van de robot een beetje uitdraaien.

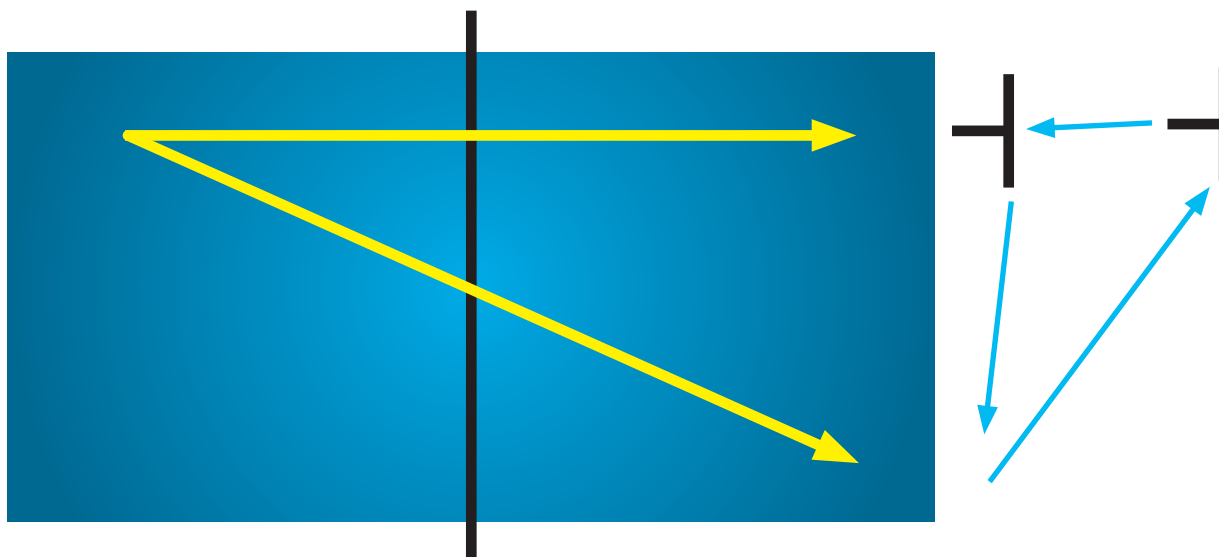
Doel:

Leren spelen met zijwaartse verplaatsing, veel in beweging zijn. Plezier.



Beschrijving:

Twee of meer senioren spelen afwisselend in elke hoek van de tafel een bal terug die via robot wordt aangespeeld. Daarna verplaatsen ze zich circulair (zie pijlen op afbeelding) en sluiten achter aan om weer aan de beurt te komen.



Methodiek:

Je kan in deze oefeningen 4 spelers aan het werk zetten per tafel: 1 die de robot bedient, 1 ballenraper en 2 spelers. De robot moet je op beweging instellen zodat hij telkens één bal op elke kant van de tafel speelt (link/rechts afwisselend). De spelers laat je 1x voorhand + verplaatsing + nog 1x voorhand of 1x rughand uitvoeren, daarna wissel (eerste speler gaat achteruit en de tweede speler komt in). Na een tijdje laat je de senioren doorschuiven van functie (ballenraper > robot bedienen > speler > ballenraper)

Variatie:

Je wijzigt de instelling op de robot zodat het lower wheel sneller draait dan het upper wheel, waardoor er backspin op de bal komt. De spelers moeten nu een duw beweging maken om de bal terug te spelen. Je zal ook de hoogte van de robot en de snelheid moeten aanpassen, dus probeer eerst uit zonder speler.

Spelletje:

Wanneer de spelers de oefening een beetje onder de knie hebben, dan maak je van de oefening een spelletje door één of meerdere voorwerpen op de tafel aan de kant van de robot te zetten die de spelers trachten te raken.



Met effect leren spelen tegen het spinwiel

Wanneer men graag leert hoe men met effect (balrotatie) kan spelen, kan dit uitproberen tegen het spinwiel. Zowel topspin (voorwaarts) effect als backspin (achterwaarts) effect, kan geoefend worden. Voor topspin effect wrijft men met de palet over het wiel. Voor backspin effect wrijft men onder het wiel.

Er is ook een demonstratie te vinden op het platform voor doelgroepen van de VTTL, omdat deze oefening toch iets aanschouwelijker is op een bewegend beeld. Op de achterzijde vindt u enkele afbeeldingen van de topspinbeweging.

In principe is dit een vrij complexe beweging die gecoördineerd uit de benen vertrekt en overheen een romprotatie resulteert in een rechte voor-bovenwaartse beweging van de arm. Een recreatieve senior hoeft dit niet allemaal technische correct uit te voeren. Het wiel kan hier vooral een instrument zijn om te voelen hoe men de bal effectief kan wrijven i.p.v. plat de slaan. Wanneer men plat op het wiel slaat, zal dat wiel immers niet draaien. De wrijfbeweging kan ook gewoon met de arm uitgevoerd worden, zonder uit benen te duwen en met romp te draaien, om het eenvoudig te houden. Zowel voorhand als rughand kan dit geoefend worden.

Dus schrik een recreant niet af door uit te pakken met een complexe techniek, maar laat hem/haar vooral de ervaring opdoen en genieten.







Recreatief wedstrijd spelen

De titel klinkt een beetje tegenstrijdig, maar het kan. Op het platform voor doelgroepen van de VTTTL is een interactief systeem gebouwd waarmee recreanten op een aangepaste wijze tegen elkaar kunnen wedstrijden spelen. Wie tegen wie speelt, maar niet uit, iedereen kan vrij kiezen. Iedereen maakt kans om tegen iedereen te winnen of te verliezen door een dynamisch adaptief voorgift systeem. De enige voorwaarde is dat niet één of een paar speler te ver afwijken van de rest van de groep qua niveau.

Wedstrijdsysteem

- Vanaf 20 deelnemers is het is aangeraden om meerdere groepen te maken van gelijkaardig niveau. Bij minder dan 20 deelnemers, kan je best in één groep werken.
- Spelers uit eenzelfde groep kunnen elkaar uitdagen. Het aantal wedstrijden speelt geen rol, dat is zonder beperking. Door op de spelersnamen te klikken, kan je de spelersfiche zien met alle gespeelde tegenstanders.
- Een wedstrijd kan bestaan uit 1 set, 2 gewonnen sets, 3 sets, 3 gewonnen sets ... dat speelt ook geen rol en is zelf af te spreken. 1 set is aangeraden als er veel deelnemers zijn. Meerdere sets kan zinvol zijn bij weinig deelnemers.
- Vanaf 5 uitslagen krijgt men een nieuw sterktecijfer, dat nadien per ingevoerd resultaat telkens opnieuw wordt berekend. Dit is de relatieve waarde van een deelnemers binnen de groep tussen 1 en 10 (hoe hoger, hoe sterker). In een onderling duel bepaalt het verschil hiertussen de voorgift die de ene speler moet toekennen aan de andere. Bvb: een speler met sterkte 7 moet een speler met sterkte 3 bij het aanvangen van elke set 4 punten voorgeven.
- Met welke sterkte starten?
 - Ofwel starten spelers zonder sterkte met 0-0, zonder voorgift, tot wanneer beide tegenstanders door de computer een sterkte hebben gekregen om daarmee verder te gaan.
 - Ofwel kan je zelf voor iedereen een "start"-sterkte bepalen, die geldt tot wanneer men voldoende uitslagen heeft voor de computer om een nieuwe sterkte te berekenen. Het zelf bepalen van een sterkte is afhankelijk van de groep (relatief) en kan je indelen volgens officieel klassement (club) of volgens geschatte sterkte (recreanten).

Tussenstand met punten

- Per deelgenomen speeldag krijgt men een half punt.
- Bij winstmatch tegen tegenstander met gelijke sterkte krijg men 1 punt
- Bij winstmatch tegen tegenstander met hogere sterkte krijg men meer punten:
 - Sterkte tegenstander +1 tot +3 = 1,5 punten
 - Sterkte tegenstander +4 tot +6 = 2 punten
 - Sterkte tegenstander +7 tot +9 = 2,5 punten

Spelregels tafeltennis enkelspel in een notendop

1. Opslag
 - Een correcte opslag moet minstens 16cm omhoog gegooid worden met open hand palm, boven het peil van het speelvlak en achter de eindlijn.
 - Als de bal daalt moet de serveerder hem zó slaan dat de bal eerst zijn eigen speelvlak raakt en dan rechtstreeks het speelvlak van de ontvanger raakt. Dat moet niet gekruist zijn en de bal mag ook naar de zijlijn van het speelvlak van de ontvanger gegeven worden.
 - Als de opslag het net raakt en vervolgens op het speelvlak van de tegenstander botst, moet je stoppen en de opslag opnieuw geven. Als de opslag het net raakt en vervolgens niet meer op de tafelhelft van de tegenstander botst, wordt de opslag niet opnieuw gegeven en is het punt voor de ontvanger.
2. Opslagontvangst
 - Na de opslag moet de bal rechtstreeks naar het speelvlak van de tegenstander gespeeld worden. En zo verder tot het punt is gemaakt.
3. Na elke twee punten wisselt men van opslag. Vanaf score 10-10 wisselt de opslag na ieder punt.
4. Een set is gedaan na 11 punten, tenzij er geen twee punten verschil is. Als de score 10-10 is, moet er dus verder worden gespeeld tot 12. Als de score 11-11 is, moet er verder worden gespeeld tot 13. Enzovoort.
5. De bal moet eerst botsen vooraleer je hem terug mag spelen. Rechtstreeks op de bal slaan is dus fout en punt voor tegenstander, tenzij men de bal rechtstreeks raakt achter de eindlijn van de tafel. Dan is dat geen fout en wordt het punt toegekend zoals een bal die buiten is gegaan.
6. De bal moet steeds de bovenkant van de tafel raken om een punt te kunnen maken. De zijkant telt niet mee en is fout.
7. De bal moet niet over het net vliegen. Naast het net is ook toegestaan.
8. Last but not least: Wees sportief en denk aan fairplay!

Spelregels tafeltennis dubbelspel in een notendop

1. Opslag moet diagonaal gebeuren, te starten vanaf de rechter helft.
2. Stel dat A en B een dubbelteam zijn, alsook C en D. A slaat twee keer op en C ontvangt. C slaat twee keer op en B ontvangt. B slaat twee keer op en D ontvangt. D slaat twee keer op en A ontvangt. En dan terug opnieuw. Na elke set moet de ontvanger wisselen, zodat deze de opslag niet ontvangt van dezelfde tegenstander als de vorige set.
3. Elke speler moet om beurt de bal slaan. M.a.w. als A de bal slaat en die komt terug dan is B verplicht om de volgende te slaan, anders fout en punt voor tegenstander.

Rughygiëne

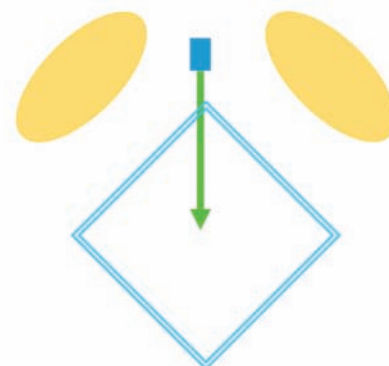
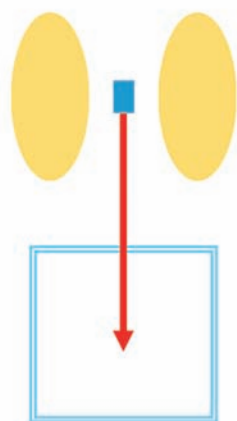
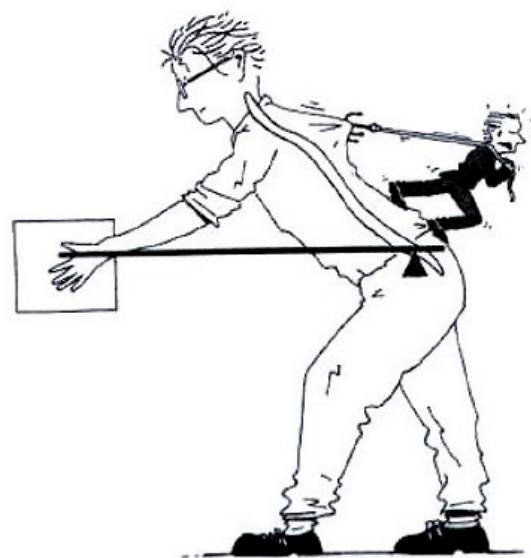
Tijdens een tafeltennis activiteit kan je met de senioren best aandachtig zijn om rug besparend leren te handelen. Denk maar aan de talrijke keren een bal van de grond oprapen, een sporttas heffen, een netje installeren of een tafel opbergen.

We geven kort een aantal principes mee gevolgd door afbeeldingen ter praktische illustratie.

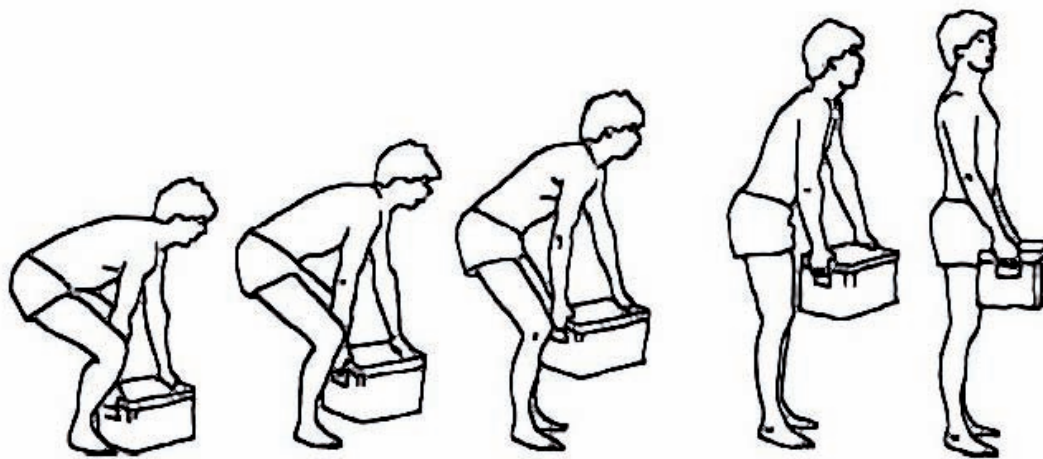
Heffen

Hefboomprincipe

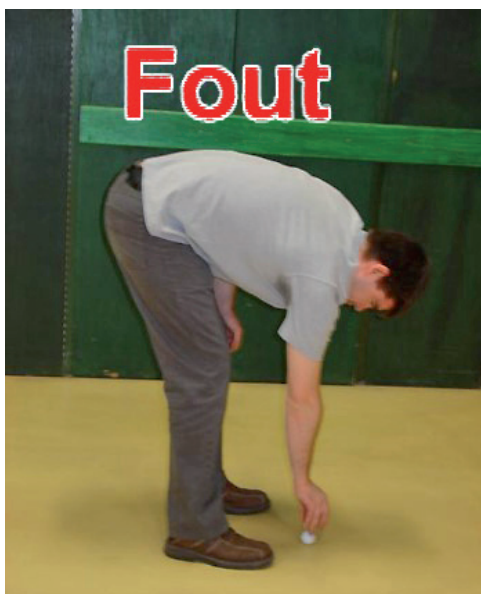
Een kleine last ver van het lichaam kan al snel heel grote krachten veroorzaken !!!



Stabiel en gespreid met de voeten verkort de lastarm
 Recht voor de last staan, geen rotaties
 Indien mogelijk boven de last

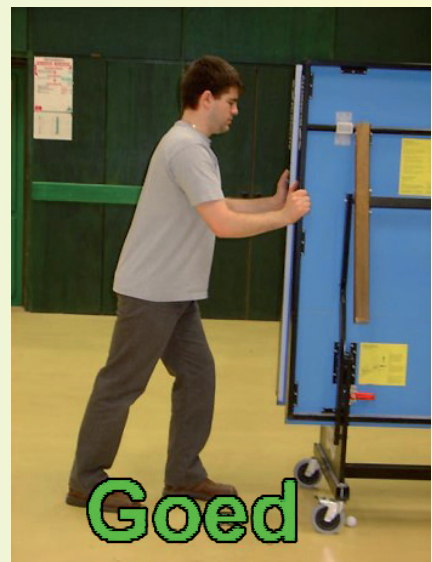


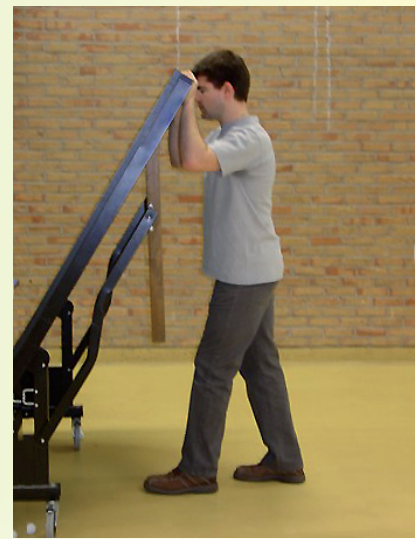
- Correcte positie
- Koppeling armen-benen (meer kracht en optimaal)
- Behoud van natuurlijke krommingen rug





Rughygiëne



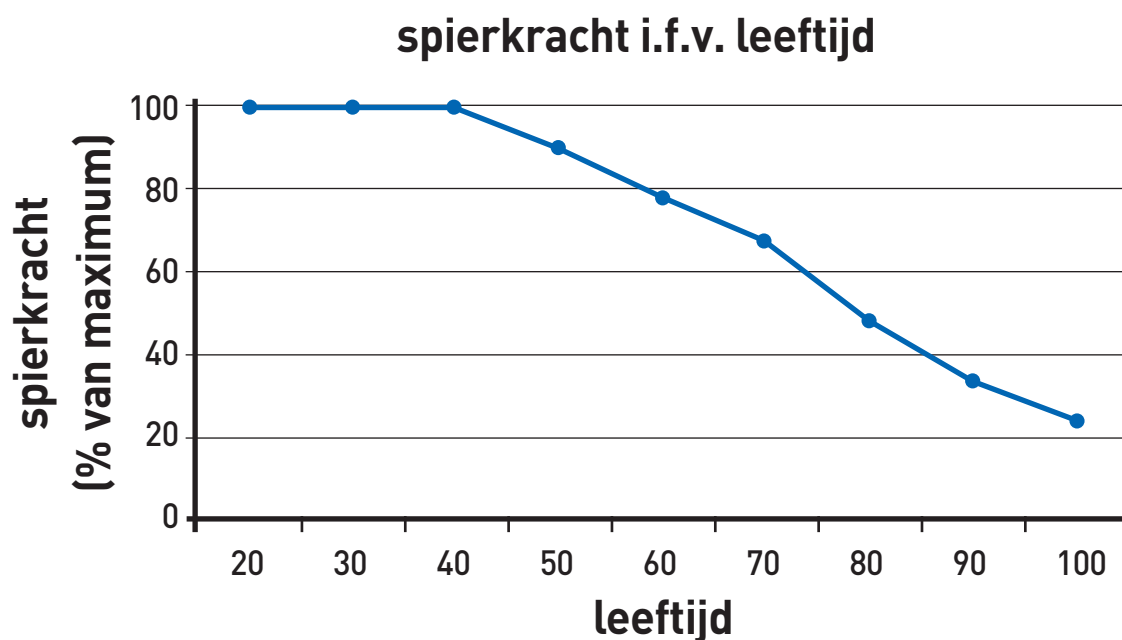




Krachtraining bij senioren

Tafeltennis bij senioren is vooral “fun” hebben, met in het achterhoofd op een plezierige manier onze conditie verbeteren. Eigenlijk is dat investeren in onze gezondheid: beweeglijkheid, soepelheid, reflexen, uithouding ... allemaal belangrijke zaken, maar kracht mogen we zeker ook niet vergeten. En kracht hebben we juist nodig, vooral later om bijvoorbeeld zo lang mogelijk op de been te blijven.

Maar naarmate je ouder wordt, verlies je spiermassa. Kijk maar in de onderstaande tabel.



Maar niet getreurd: door krachttraining kan je ervoor zorgen dat deze daling minder snel geschiedt.

Wij hebben daar geen gewichten of fitnessstoestellen voor nodig. Ons eigen lichaamsgewicht is voldoende om als instrument te gebruiken en misschien een matje om liggende oefeningen wat comfortabeler uit te voeren.

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat “oefenen tot vermoeidheid” volstaat en dat is afhankelijk van ieders persoon. Een oefenperiode van 12 weken per jaar is al voldoende om daadwerkelijk effect te ondervinden.

In samenwerking met de KU Leuven, Sport Vlaanderen en de Vlaamse overheid krijgen we een aangepast schema aangereikt dat wetenschappelijk onderbouwd is met een rustige opbouw gedurende de eerste 4 weken, om daarna iets intensiever over te gaan.

Je kan in de club voor de aanvang van het tafeltennissen éénmaal per week gedurende een kwartier enkele oefeningen geven. Het is wenselijk deze oefeningen thuis 1 à 2 maal per week te herhalen om een optimaal effect te bekomen.

Hopelijk kunnen we op jouw interesse rekenen voor deze gratis gezondheidsinvestering! Om een lespakket aan te vragen en bijscholing te volgen kan je terecht bij Sport Vlaanderen. <https://www.sport.vlaanderen/paginas/toolbox-spierkracht-senioren/>

