



# Benodigdheden voor TYP Fitness Prep - Module 1

## Antislip

**De belangrijkste investering is die in anti-slip materiaal!**

- Als ondergrond
- Om toestellen mee te bekleden

### Voorbeelden:

#### **Ondergrond (+/- 1,5 m x 1,5 m)**

- Rubber matten
- Rubber tegels
- Douche mat
- Yoga mat
- De beste oplossing heb ik op amazon gevonden - **[klik hier!](#)**



#### **Bekleden van toestellen**

- Rubber matten
- Douche mat
- Antislip voor kasten



# Toestellen

## Target 1

De hond moet er **comfortabel op kunnen zitten** maar hij kan er **niet op staan** met een rechte rug.

Kleine hond: 20x20cm - 25x25cm  
Middelgrote hond: 30x30cm - 40x40cm  
Grote hond: 40x40cm - 50x50cm

**Dikte: 3-5 cm**



## Target 2

**Halve grootte van target 1 - zelfde breedte**

Kleine hond: 20/25 x 10cm  
Middelgrote hond: 30/40 x 15/20 cm  
Grote hond: 40/50 x 20/25 cm

**Dikte: 1 cm**



De afmetingen zijn maar een **indicatie!** Je zou tot **deze opstelling** moeten komen voor **jouw hond**:



## Twee steps of krukjes

Hoogte: tussen **5 and 15 cm**.

Breedte: de hond moet er comfortabel op kunnen staan

Voor kleine hondjes kunnen kleine doosjes of yoga blokjes dienst doen



## Cavaletti's

12 kegels of een alternatieve oplossing  
6 stokjes





## Smalle target

De pootjes van de hond moeten er net op passen. Voor en achter het pootje mag er niet meer teveel ruimte zijn.

Dikte: **1-3 cm**

Breedte: **10 cm (max)**

Lengte: **30 cm (min)**

Voor kleine hondjes mag het nog smaller zijn.



## Twée kleine targets

Op één target moet één pootje passen.

Dikte: **1-2 cm**

Diameter: **10 cm (max)**

Voor kleine hondjes mag het nog kleiner zijn.



## Een paar tips

<https://www.wafjes-shop.be/product/wafjes-fit-balanspad/>

<https://www.wafjes-shop.be/product/wafjes-fit-ecostep/>

<https://www.wafjes-shop.be/product/wafjes-fit-ecostep-met-verhogers/>

<https://www.wafjes-shop.be/product/wafjes-fit-balance-top-10/>

<https://www.wafjes-shop.be/product/wafjes-fit-yoga-brick/>

<https://www.ikea.com/be/nl/p/bolmen-badkamerkruk-wit-60265163/>

<https://www.ikea.com/be/nl/p/foersiktig-kinderkruk-wit-groen-60248418/>

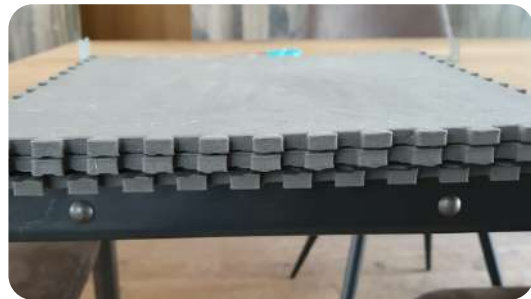
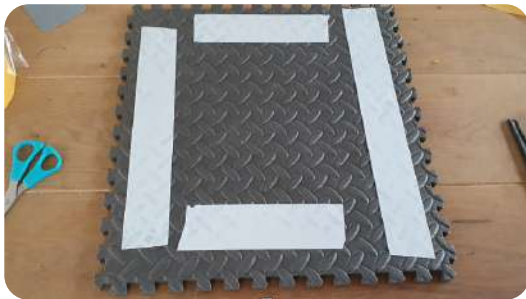
<https://www.massamarkt.nl/mand-kunststof-20x14x6cm.html>

<https://www.buffalo.nl/nl/reebok-pilates-blok-english-emerald>

[https://www.decathlon.be/nl/p/pilatesblok-klein-39-cm-x-24-cm-x-6-cm/\\_/R-p-305008?mc=8526564&c=BLAUW](https://www.decathlon.be/nl/p/pilatesblok-klein-39-cm-x-24-cm-x-6-cm/_/R-p-305008?mc=8526564&c=BLAUW)

<https://www.wafjes-shop.be/product/wafjes-fit-targetschijven-95cm/>

**Zelfgemaakte targets** - pas ze aan aan de grootte van jouw hond



**!!!! Zorg ervoor dat al de toestellen bedekt zijn met anti-slip !!!!**