

SUMMER ON THE MOVE: 4 ATYPISCHE SPORTEN DIE JE WÉL VOLHOUDT

Ah, de zomer. De zon is vaker van de partij, het is wat rustiger op het werk en daar zijn dan ineens die sportkriebels. Joggen, fietsen, fitness,... rond deze tijd van het jaar zien we de usual suspects weer opduiken.

Waarom niet eens iets anders proberen? Wie weet vind je wel de hobby van je leven tussen deze vier onverwachte (maar ontzettend leuke) sportactiviteiten.



BOULDERING: meer dan gewoon een sport

Bouldering? Dat is...

Een sport waarbij je - kort samengevat - klimt op natuurlijke of kunstmatige rotswanden. Gewoon een hip woord voor muurklimmen dan? Fout. Het is een veelvoorkomende misvatting, maar toch zijn deze twee van-ver-op-elkaar-lijkende sporten zeer verschillend. Zo heb je voor bouldering geen touwen, klimuitrusting, ankers of klimpartners nodig. Je kan enkel rekenen op de zogenaamde crash pads, schokabsorberende matten die je beschermen. Daarom is de "challenge" gewoonlijk nooit hoger dan 4 meter. Bij bouldering is techniek belangrijker dan uithoudingsvermogen of grote kracht. Wat niet wil zeggen dat het niet uitdagend is. Wedden dat je na deze full-body workout volledig buiten adem bent?



Echt iets voor jou als je...

op zoek bent naar een training van kop tot teen. Bij bouldering gaat niet alleen je lichaam aan de slag, maar ook je hersenen. Het boulder-parcours plaatst je namelijk voor een fysiek 'probleem' en jij moet de oplossing achterhalen: de beste route. Die hangt af van persoon tot persoon, naargelang je lichaamstype, behendigheid en vaardigheden. Het is ook een sociale sport, want bij het uitwerken van boulderroutes wissel je regelmatig tips en ideeën uit in groep. Zo is het ijs al snel gebroken en kan je spontaan nieuwe mensen leren kennen.

Probeer het eens uit bij...

- Izier in Luxembourg (outdoor)
- Petite Ile in Brussel
- Wall Street in Antwerpen

CRICKET: een wedstrijd met koninklijke allure

Cricket? Dat is...

één van de meest gespeelde sporten ter wereld en toch pas recent hier in opkomst. Zou de populaire Netflix-serie 'Bridgerton' daar iets mee te maken hebben? Daarin is tenslotte een hoofdrol weggelegd voor pall mall, een voorloper van cricket. Hoe dan ook, de sportklassieker baant zich sinds kort een weg door België, met onder andere een gloednieuw oefenterrein bij Park Spoor Noord. Cricket-regels zijn best complex, maar het basisconcept is vergelijkbaar met honkbal. Allereerst stel je twee teams samen van elk 11 spelers. Om de beurt zijn de teams aan slag en probeer je de bal zo ver mogelijk weg te slaan zonder de 'wickets' te raken. Op dat moment rennen twee tegenstanders zo snel mogelijk naar de overkant van het grasveld. De snelste speler scoort een 'run' en de meeste runs leiden uiteindelijk tot de winst.

Echt iets voor jou als je...

graag veel tijd doorbrengt in teamverband. Cricketwedstrijden duren meerdere uren en soms zelfs dagen, waarbij je continu moet samenwerken. Los van je people skills, blijft het natuurlijk een sport met een schat aan gezondheidsvoordelen. Zo ben je bijna constant aan het rennen, wat goed is voor je uithoudingsvermogen en het verstevigen van je spieren. Ook je evenwicht, flexibiliteit en coördinatie hebben baat bij deze sport.

Probeer het eens uit bij...

- Park Spoor Noord in Antwerpen
- Kortrijk Warriors CC in Kortrijk
- Leuven Knights CC in Leuven



REFORMER PILATES: langzaam maar zeker in topconditie

Reformer pilates? Dat is...

iets met een houten bank met leren lussen,... ook wel de 'reformer' genoemd. Pilates op dit soort toestellen is een enorm effectieve manier om aan lichaamsbeweging te doen. De trainingsmethode maakt je lichaam sterker en flexibeler, verbetert je houding en versoepelt je wervelkolom.

Echt iets voor jou als je...

last hebt van je gewrichten. Het gebruik van een reformer voegt weerstand toe en zorgt ervoor dat je gewrichten minder belast worden. Kamp je met pijn in je onderrug? Dan is reformer pilates de ideale oplossing om je houding te verbeteren en de kleine buik-, bil- en rugspieren te stimuleren, die je normaal zelden gebruikt. Na enkele weken volhouden merk je ongetwijfeld vooruitgang. Pilates kan bovendien een uitstekende manier zijn om stress tegen te gaan. De sessies zijn niet spiritueel zoals bij yoga, maar het gaat wel om de verbinding tussen lichaam en geest. Een les pilates vraagt een uur van je totale concentratie. Door middel van mindfulness, ademhaling en vloeiende bewegingen geraak je helemaal afgesteld op je lichaam en mentaal welzijn.



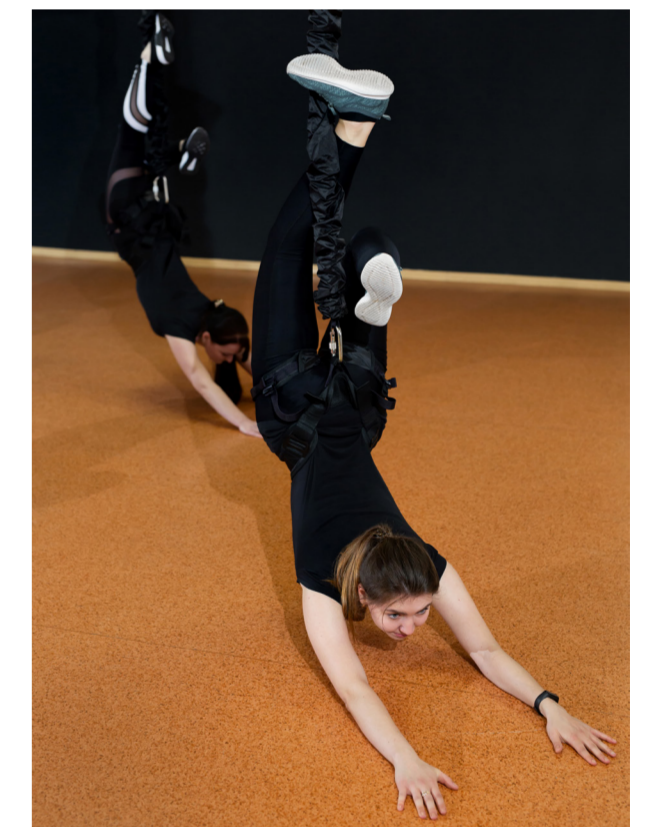
Probeer het eens uit bij...

- BYP Pilates studio in Brussels
- Pure Pilates in Gent

BUNGEE-WORKOUT: met de B van belachelijk veel fun

Bungee fitness? Dat is...

zo episch als het klinkt. En het belooft de ergste cardiomoves (zoals burpees, help!) iets aangenamer te maken. De workout heeft zijn groeiende succes te danken aan TikTok. Een video waarin je een groep enthousiaste sporters ziet stuiteren, zweven en vliegen op de tonen van Lady Gaga's Rain On Me werd zelfs 1,3 miljoen keer bekeken! Toch hoeft je geen grote waaghals te zijn voor deze sport, want je draagt een harnas dat met een bungeekoord aan het plafond is bevestigd. De instructeur doorloopt een hele reeks oefeningen zoals lunges en press ups, een beetje zoals een dansroutine. Ondertussen biedt het rekbare koord zowel weerstand als ondersteuning, zodat je spieren en evenwicht voortdurend worden uitgedaagd.



Echt iets voor jou als je...

wel van een training met pit houdt. Als je de oefeningen op de juiste manier uitvoert, is het een totale body workout die je zal voelen tot in je kleinste teen. De combinatie van cardio- en krachttraining brengt je hartslag in de vetverbrandingszone. Hierdoor bouw je spieren op en verbrand je calorieën, win-win. Daarbij haalt het bungeekoord de zwaartekracht uit je cardio, wat beter is voor je gewrichten. Dit maakt het extra interessant voor sportievelingen die herstellende zijn van een blessure. En laten we de hoge fun-factor niet vergeten!

Probeer het eens uit bij...

- BodyFit in Poperinge
- Sport et vous in Mons

Met tal van proeftrainingen tijdens de zomermaanden, waarvan sommige gratis, is dit het uitgelezen moment om een nieuwe sport te proberen. Welke sport je ook kiest: investeren in beweging is een niet te onderschatten cadeau voor je lichaam en geest.

<https://www.nespresso.com/be/nl/nespresso-editions>
<https://www.nespresso.com/be/fr/nespresso-editions>