

Krachttraining in openlucht: Ontdek calisthenics

8
jul
2024

Ontdek Calisthenics bij Vrijetijdssite De Vloed. Caliwat? Bij calisthenics train je met je eigen lichaamsgewicht op een toestel vaak in openlucht. Basisoefeningen zijn push-ups, pull-ups en burpees.

Wat is calisthenics?

Calisthenics is een vorm van krachttraining waarbij je verschillende oefeningen uitvoert die de grote spiergroepen aanspreken zoals rennen, staan, grijpen en duwen. De oefeningen maken vooral gebruik van het eigen lichaamsgewicht.

Het doel van de calisthenicoefeningen is het verbeteren van kracht, fitheid en flexibiliteit door bewegingen zoals trekken, duwen, buigen, springen en zwaaien, waarbij het lichaamsgewicht als weerstand dient. Calisthenics kan bijdragen aan een verbeterde spier- en aerobe conditie en kan zorgen voor verbeterde psychomotorische vaardigheden zoals balans, behendigheid en coördinatie.

Enkele oefeningen welke je kan uitvoeren aan het calisthenics-toestel op de Vloed:

- Push-ups
- Pull-ups
- Sit-ups
- Dips

Ben je een beginnende sporter of een getrainde sporter? Iedereen kan oefeningen doen op zijn/haar eigen niveau.



 Contactinformatie

- **Vrije tijd**

Gemeentehuis Laakdal

Markt 19
2430 Laakdal

- T 013 67 01 10
- vrije.tijd@laakdal.be

Openingsuren

Vandaag open van 09:00 tot 12:00

Morgen gesloten

[Alle informatie](#)