

Jij & je lijf



ONS OORDEEL:



PLUS VOOR: Simpele oefeningen in groepsverband met goede begeleiding.

MIN VOOR: Je traint altijd buiten en bij slecht weer lijkt dat ons toch minder aangenaam.

SPORTHYPE GETEST

Bootcamp

Wat is het? Bootcamptraining richt zich op het verbeteren van je algemene conditie door spierversterkende en conditionele oefeningen te combineren. Geen maffe sportzalen of ingewikkelde apparatuur: deze training vindt plaats in de openlucht met simpele materialen.

Voor wie? Jij bepaalt het tempo, dus iedereen kan meedoen op zijn niveau.

Proefkonijn Eline 'Het woord 'bootcamp' roept bij mij onvermijdelijk beelden op van zware militaire trainingen, een hels werktempo en afgeblafd worden door een strenge instructeur. De werkelijkheid is gelukkig helemaal anders. In een mooie, bosrijke omgeving stelt de trainer een parcours op van zo'n acht oefeningen met behulp van kegeltjes, een touwladder, een grote opblaasbare bal, een yogamatje... Het doet me een beetje aan de turnles van vroeger denken. Na een korte uitleg bij elke oefening mogen we aan de slag. Iedereen start op een andere plaats in het parcours en na dertig seconden wordt er doorgeschoven. Dat lijkt niet veel, maar het is genoeg om de opgave uit te voeren. Doordat ik maar een halve minuut heb, ben ik gemotiveerd om eruit te halen wat erin zit. Het snelle wisseltempo geeft de verveling ook geen kans om toe te slaan. Ik trek sprintjes van kegel naar kegel, hef een verzwaarde bal boven mijn hoofd, hinkel met de touwladder als ondergrond en probeer op mijn buik te balanceren op de bal. Het is intens, maar goed te doen. Je bepaalt zelf hoe snel en hoe vaak je de oefening uitvoert, waardoor je jezelf niet nodeloos belast. Omdat je alleen bezig bent met een bepaalde opgave, heerst er geen competitie om iets beter of sneller uit te voeren. De groepssfeer zit in elk geval goed: het vrolijke heen-en-weergepraat bewijst ook dat je jezelf niet buiten adem naar huis hoeft te slepen.'

Praktisch

Wij volgden een sessie Beginner Bootcamp op het Blossodomein in Hazewinkel, Steenweg op Heindonk. Beginner Bootcamp vindt plaats op zondag om 10u, de ontmoetingsplaats is op het parkeerterrein van de sportvelden. De eerste les is gratis, een kaart voor vijf beurten kost € 40. Ook in Mechelen kan je trainen.

Meer info: www.bootcamptraining.be.

ONZE QUOTERING: ☆ = slecht ☆☆ = matig ☆☆☆ = oké ☆☆☆☆ = goed ☆☆☆☆☆ = uitstekend



PLUIMPJE SLAAN

Dol op badminton? Dankzij de Artengo Easy Set speel je je favoriete spelletje voortaan waar en wanneer je wil. In amper twee minuten tover je een net, shuttles en rackets uit het doosje.

Let the game begin!

• **Easy Set Badminton (€ 39,95) Artengo.**

Meer info: www.artengo.com.

OLYMPISCHE SPELENMANIA

Waan jezelf olympisch atleet in Londen dankzij deze Nutcasefietshelm. Je gaat er geheid wat sneller van rijden.

• **Fietshelm 'Junior Jack' (€ 69,90) Nutcase.**

Meer info:

www.nutcase.be.



VOL MET WITTE STIPJES

Banana Moon doet je deze zomer zwemmen in stijl.

• **Badpak (€ 95) Banana Moon.**

Meer info: www.bananamoon.be.