

## Toelichting Bewegplek Mikkelfhorst, Haren

Op de locatie van de nieuwe Bewegplek Mikkelfhorst wordt ruimte gecreëerd voor Calisthenics en Bootcamp. Beide sporten winnen enorm aan populariteit. Tijdens de coronaperiode hebben veel mensen ontdekt dat 'buiten sporten' erg veel vrijheid geeft en bijdraagt aan een gezonde levensstijl. Niet voor niets stijgt de vraag naar openbare sportplekken sindsdien enorm.

### Wat is calisthenics?

De naam calisthenics komt voort uit twee Griekse woorden, Kalos (mooi) en Sthenos (kracht). En daarmee wordt ook gelijk het belangrijkste doel van calisthenics uitgelegd, namelijk een krachtig en atletisch lichaam. Veel mensen denken dan gelijk aan sportscholen vol halters en gewichten, maar daar zit het belangrijkste verschil ten opzichte van het traditionele fitness. Bij calisthenics wordt gebruik gemaakt van het eigen lichaamsgewicht. Door houding en grip te veranderen, worden oefeningen zwaarder of lichter gemaakt. Calisthenics combineert de voordelen van krachttraining met het sporten in de gezonde buitenlucht.

### De voordelen van calisthenics

Als eerste is calisthenics een voordelige en toegankelijke manier van sportbeoefening. Sportplekken met calisthenicstoestellen bevinden zich nagenoeg altijd in de openbare ruimte en zijn voor iedereen toegankelijk. Calisthenics is daarnaast een goede manier om heel veelzijdig te trainen. Veel oefeningen zijn samengestelde oefeningen, waardoor de sporter niet alleen sterker wordt, maar ook zijn/haar coördinatie en lenigheid verbetert. Tot slot is calisthenics ook prima te combineren met andere buitensporten, zoals hardlopen of bootcamps.

Op de Bewegplek Mikkelfhorst wordt een combinatie gemaakt tussen calisthenics en bootcamp. Er staan een aantal calisthenicstoestellen, waaronder een veelzijdige Street-Workout (een toestel waarop de sporter verschillende spiergroepen kan trainen), sprongboxen, opdruksporten en rekstokken. Op de kunstgras ondergrond worden nog een aantal coördinatie-oefeningen aangebracht en twee klimwanden completeren de sportplek.

### Doelgroep calisthenics

Calisthenics is geschikt voor een heel brede doelgroep, van geïfende sporter tot beginner. Oefeningen kunnen eenvoudig makkelijker óf moeilijker/zwaarder worden gemaakt door houding of grip te veranderen. Veel oefeningen zijn eenvoudig aan te leren, maar voor de gevorderde sporter is er veel variatie mogelijk.