

Beweegbank helpt Hallenaren fit te blijven

Hallenaren onderhouden voortaan hun conditie op een verplaatsbare beweegbank. De stad kocht het toestel aan zodat jong en oud op de bank beweeg oefeningen kunnen doen. Vooral senioren zullen er plezier aan beleven.

De IPitup-beweegbank is een compact en innovatief toestel. Je kunt er veel verschillende oefeningen op doen. Bovendien is het een leuke plek om elkaar te ontmoeten en samen te bewegen. In Halle zal de beweegbank op veel plekken in het straatbeeld opduiken. Momenteel staat hij op het Cardijnplein. In augustus verhuist hij naar het tijdelijke klimaatplein in de wijk Vogelweelde.

Verschillende oefeningen mogelijk

Op de beweegbank kan je verschillende oefeningen uitvoeren. Je kan er met meerdere mensen tegelijk op trainen. Je kunt duwen, trekken, romp stabilisatie trainen en oefeningen doen voor je benen. Zo werk je op een gemakkelijke en effectieve manier aan een sterker lichaam. Iedereen kan meedoen, ongeacht je leeftijd of fitheidsniveau. "Sporten is niet enkel weggelegd voor de jongere generatie", verduidelijkt schepen van Sport Pieter Busselot. "Het is ook erg belangrijk voor ouderen om te blijven bewegen. Zo blijven ze langer fit en gezond en onderhouden ze sociale contacten."

Handig infopaneel en beweeg-app

De beweegbank heeft een handig infopaneel waarop alle oefeningen staan. Een QR-code leidt naar een gratis beweeg-app om de oefeningen uit te voeren. Je kan alleen trainen, maar ook onder begeleiding van een coach of in een groep. Vorig jaar testten inwoners de beweegbank uit aan sporthal De Bres. De gebruikers reageerden heel positief en daarom koopt Halle de mobiele beweegbank nu definitief aan. De aankoop kost 12.800 euro, inclusief BTW.

Op vraag van woonzorgcentra

De zorginstellingen in Halle waren vragende partij voor de beweegbank. De komende maanden zal de bank dan ook vaak te vinden zijn in de buurt van woonzorgcentra, zoals Sint-Augustinus. "We werken natuurlijk veel rond beweging", zegt beweegcoach Jelien Wouters van woonzorgcentrum Sint-Augustinus. "We bieden verschillende beweegactiviteiten zoals, stoelyoga en senioren gymnastiek aan. Voldoende bewegen is heel belangrijk om fit te blijven. De beweegbank is dan ook een leuke toevoeging op ons aanbod, zeker in de zomermaanden. Je kan kiezen uit wel 250 oefeningen. Zo is er voor iedereen, ongeacht het niveau, de mogelijkheid om deel te nemen. De mensen voelen zich fitter en onderhouden het gebruik van de spieren, waardoor ze hiermee ook een stukje aan valpreventie werken."

Info voor de pers:

- Schepen Pieter Busselot (Sport) | pieter.busselot@halle.be | 0470 90 18 15