

In onze stad staan tegenwoordig een aantal beweegbanken. De beweegbank is onderdeel van het [beweeggrondje](#) en meer dan alleen een zitbank. Het is een innovatief en compact 'toestel' dat een unieke hoeveelheid aan lichaams oefeningen mogelijk maakt. De beweegbank is een zitbank die enerzijds comfortabel zitten toelaat en anderzijds iedereen, van jong tot oud, makkelijk in beweging laat brengen.

Elke beweegbank is voorzien van een informatiebordje waarop een aantal basisoefeningen staan afgebeeld. Dit zijn laagdrempelige oefeningen die zo gedaan kunnen worden op en om de beweegbank. Alle oefeningen zijn ingedeeld in 5 'fundamentals': duwen, trekken, romp stabiliteit (core), éénbenige- en twee benige oefeningen. Er zijn uiteindelijk meer dan 200 oefeningen mogelijk om te doen rondom en op de beweegbank. De oefeningen kunnen zwaarder of lichter gemaakt worden door meer of minder herhalingen te doen. Variatie genoeg voor iedereen!



IPitup-beweegapp

Met de [gratis IPitup-beweegapp](#) is er bovendien een virtuele coach en motivator bij de hand, deze helpt om de oefeningen op een individueel niveau aan te bieden. Via een zelftest die gedaan kan worden bij het eerste gebruik van de app, wordt het startniveau bepaald waarna de oefeningen hierop worden afgestemd. **Let op**; de beweegapp is enkel te downloaden via de website ipitup.be en niet via Playstore of App-store.

Deelnemen

Zo af en toe kan men gratis onder begeleiding van de buurtsportcoach deelnemen aan het beweeggrondje in de wijk. Houdt daarvoor onze [agenda](#) en/of socials in de gaten. Verder kan

men op ieder gewenst moment zelfstandig het beweegronde lopen of rennen en spierversterkende oefeningen doen ter verbetering van de gezondheid, conditie en het welbevinden.

Gezonde leefstijl

Beweging is 1 van de 6 thema's waarmee u aan de slag kunt om te werken aan een gezonde leefstijl. Wilt u meer weten over de 6 thema's en hoe daar in Gorinchem aan gewerkt kan worden? Bezoek dan de pagina van [Gorinchem Gezond](#).