

DAVID LLOYD CLUBS ONTHULT TOP FITNESSSTRENDS OM NAAR UIT TE KIJKEN IN 2022

Outdoor work-outs, holistische gezondheid, functionele fitness en evoluerende fit-tech maken opgang in functie van een goede 'work-out balans'

Antwerpen/Brussel, 14 januari - Met een recordomzet in 2021 verwacht David Lloyd Clubs, de toonaangevende Britse gezondheids- en fitnessgroep met in België vestigingen in Antwerpen en Brussel, een sterke start voor 2022. Zeker nu iedereen prioriteit geeft aan zijn gezondheid en welzijn. 70% van de nieuwe leden die zich in 2021 bij David Lloyd Clubs aansloten, gaf als voornaamste drijfveer aan zijn welzijn en gezondheid te willen verbeteren. Het is duidelijk dat de veranderingen in levensstijl – mede gestimuleerd door de pandemie - de afgelopen 18 maanden verstrekende gevolgen hebben gehad. Attitudes, trends en prioriteiten in de fitnesswereld blijven verschuiven en volgens de experts van David Lloyd Clubs zal 2022 geen uitzondering zijn. Van nieuwe manieren om buiten te trainen tot meer holistische, doordachte work-outs: dit is wat het nieuwe jaar in petto heeft. Een overzichtje.

1. NAAR BUITEN

Ondanks (of dankzij) alle uitdagingen van het voorbije jaar, is een van de grote positieve punten die velen van ons ontdekt hebben, een hernieuwde connectie met het buitenleven. Een effect van de eerste lockdowndagen, toen zelfs een simpele wandeling een echte traktatie was. We wandelen, hiken, lopen, fietsen, zwemmen én plukken de fysieke en mentale vruchten van meer frisse lucht in ons dagelijks leven. En in 2022 zal dat niet anders zijn, met buitenlessen, openwaterzwemmen en sporten zoals tennis die populairder zullen worden.

Om in te spelen op die vraag naar buitenlessen versnelde David Lloyd Clubs de uitrol van de Battlebox, zijn unieke outdoor trainingsaanbod in een speciaal gebouwde installatie. Een Battlebox-les van 45 minuten biedt een mix van cardio en gewichten, en gebruikt monkey bars, touwen, kettlebells, slam bags en lichaamsgewichtoefeningen. De lessen zijn geschikt voor alle fitnessniveaus, met een gezinsoptie voor kinderen vanaf 8 jaar, en gaan door in weer en wind.



2. EEN FITTE GEEST IS HET NIEUWE FITTE LICHAAM

Natuurlijk gaat er niets boven gewichten tillen in de gym en persoonlijke records breken. Maar in het nieuwe jaar willen we onze gezondheid en welzijn breder benaderen, ook buiten de fitness- en cardioruimtes. In een enquête onder nieuwe leden in 2021 was voor 70% van de respondenten "mijn geestelijke gezondheid en welzijn" de belangrijkste reden om zich aan te sluiten bij David Lloyd Clubs.

"Meer dan ooit denken mensen niet alleen aan een work-lifebalans, maar ook aan een work-outbalans. Een work-out hoeft niet alleen maar een HIIT-les (High Intensity Interval Training) van 45 minuten of een run van 5 km te zijn. Een mindful sessie die de geest en ziel tot rust brengt is net zo belangrijk als het gaat om onze allround gezondheid en mentaal welzijn. Onze leden gebruiken onze Spa retreats net zoals ze dat doen met een gym of groepsles. David Lloyd beschikt in Antwerpen over in- en outdoor spa's en sauna's met koud stortbad en stoombad. Studies tonen aan dat deze plotselinge temperatuurveranderingen wonderen doen voor geest en lichaam, waardoor stress en cortisolniveaus verminderen. Vandaar ook de occasionele introductie van de workshops ijsbaden en het enorme succes van onze buitenbaden; in de zomer én steeds nadrukkelijker ook in de winter", klinkt het bij David Lloyd Clubs.



3. FUNCTIONELE WORK-OUTS

Na bijna twee jaar van geïmproviseerde bureaus en laptops in de zetel, zullen we meer aandacht besteden aan onze houding en onze gezondheid optimaliseren via mobiliteit en kracht, en functionele work-outs. Functionele bewegingen zijn de dingen die we doen in ons dagelijks leven en 2022 zal in het teken staan van groepslessen en work-outs die specifiek gericht zijn op het mobiliseren, versterken en verbeteren van de lichaamsconditie. Maak je klaar om te duwen, trekken, squatten, buigen, draaien en stoten op een leuke, gevarieerde manier! Mooi voorbeeld hiervan zijn de nieuwste signature lessen, exclusief te volgen bij David Lloyd: SPIRIT, IGN1TE, Cyclone en Rhythm.

"Mobiliteits- en functionele krachttraining is een heel slimme manier van trainen, met een focus op kwaliteit boven kwantiteit en op belangrijke bewegingspatronen die we allemaal in ons dagelijks leven gebruiken. Het klinkt misschien een beetje intimiderend, maar een deskundige coach kan echt een meerwaarde bieden. Hij of zij stelt een plan op maat samen dat al deze bewegingen omvat en rekening houdt met iemands doelstellingen, huidige fitnessniveau en eventuele blessures. Een personal trainer zorgt ervoor dat de oefeningen correct en veilig worden uitgevoerd, en dat de deelnemers vooruitgang boeken."

4. PADEL

Fans van tennis en badminton zullen ook in 2022 verslingerd blijven aan dé hype van de lockdowns: padel. Mogelijk lag de piek in 2021, maar de populaire sport trekt ongetwijfeld nog nieuwe liefhebbers aan en zal ook bevestigen bij een grote schare fans. Wat de populariteit bestendigt. Padel is makkelijk te leren en dus toegankelijker dan tennis. De regels zijn in grote lijnen dezelfde, maar je serveert onderhands en de bal mag tegen de muren stuiteren. David Lloyd Brussel beschikt over outdoor padelbanen en David Lloyd Antwerpen is volop bezig om eigen padelinfrastructuur op de terreinen in Edegem te realiseren.

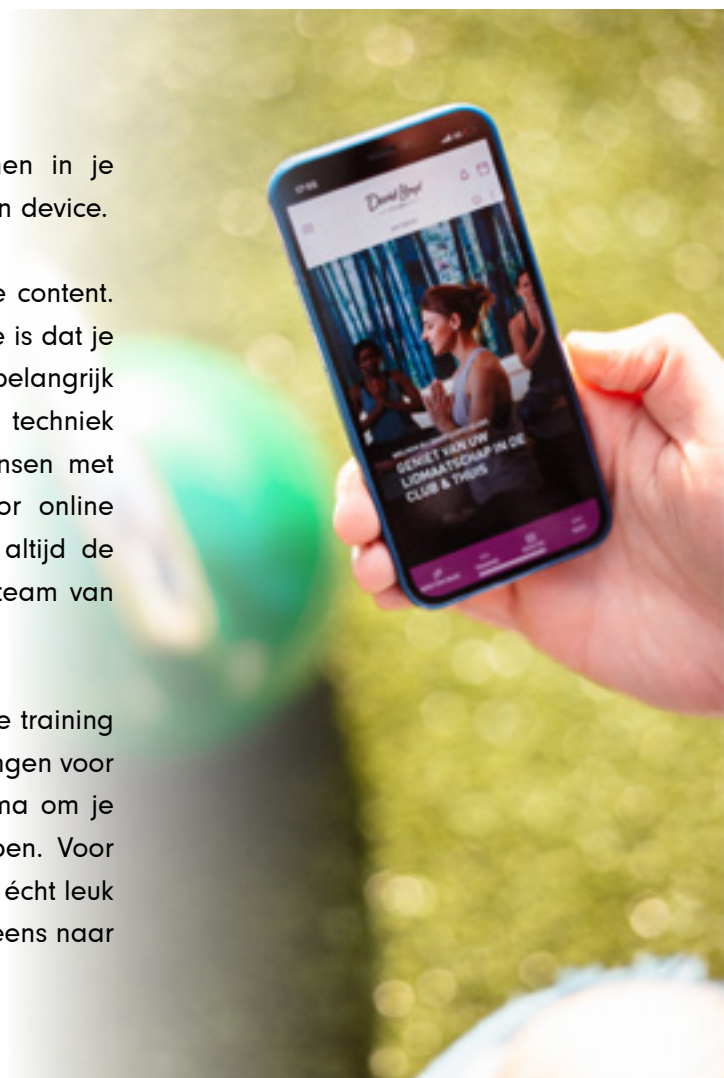
Natuurlijk blijft ook de liefdesrelatie met tennis duren. Met lessen voor kinderen vanaf 3 jaar en opties voor volwassenen die de sport willen (her)ontdekken, was er nooit een beter moment om een racket op te pakken. Racketsports zijn trending, binnen én zeker ook buiten.

5. JE EIGEN TRAINER OP ZAK

Dankzij de opkomst van fitnessapps kan je nu trainen in je vertrouwde gym met een work-out naar keuze op je eigen device.

“De laatste 2 jaar was er een ware explosie van online content. Geweldig om zoveel keuze te hebben, maar de keerzijde is dat je niet meer weet waar je moet beginnen. Het is vooral belangrijk goed te letten op wie de training geeft, de getoonde techniek en hoe geschikt de work-out is voor beginners of mensen met een blessure. Momenteel is er geen regelgeving voor online fitnesstrainers, iedereen kan het doen. Ons advies is altijd de kwalificatie van de instructeur te controleren. Het hele team van de David Lloyd-app is officieel erkend.”

“En waar begin je best? Als je al traint, kijk dan hoe je je training kan aanvullen. Bijvoorbeeld met begeleide stretchoefeningen voor en na een sessie met gewichten, of met een programma om je kernspieren sterker te maken en harder te kunnen lopen. Voor beginners is het goed om eerst na te denken over wat je écht leuk vindt. Ben je geen fan van high-impact cardio? Kijk dan eens naar krachtprogramma's die werken met lichaamsgewicht.”



INFO