

WHAT'S NEW?

Wat nou cardio-striptease of poweryoga, dat is zó van vorig jaar... Dit zijn de nieuwste trends in de sportschool.

Belly Dance Fitness

Sinds Shakira en Beyoncé in de clip *Hips Don't Lie* trots hun rondingen lieten zien, schieten de buikdans-cursussen als paddestoelen uit de grond. Sinds kort is er een nieuwe rage uit Amerika overgewaaid: Belly Dance Fitness. Bij deze intensieve work-out combineer je aerobicspassen met oosterse muziek en het hippe buikdansen. In de les wordt er aandacht besteed aan het versterken van de spieren en doordat je veel bewegingen maakt vanuit je heupen word je snel soepel.

VOORDELEN: De lessen zijn mede door de muziek erg leuk en stimulerend. Je lijf wordt zowel strak als soepel.

NADELEN: Door de vele pasjes moet je wel een goed coördinatiegevoel hebben, anders kun je de les niet bijhouden. Info: www.femtastic.nl

XCO WALKING & RUNNING

Het is in Nederland niet altijd leuk om te gaan hardlopen (denk regen, kou). Toch kan het lekker zijn om een frisse neus te halen en een rondje te rennen door het park of over het strand. Daarnaast is het bewezen dat hardlopen helpt tegen de (winter)blues. Dat je tijdens het hardlopen alleen je onderlijf traint is verleden tijd dankzij de Xco Walking & Running. Deze nieuwe trend komt voort uit de Xco-lessen die je op de meeste sportscholen kunt volgen. Xco staat hierbij voor eXtreme Coretraining. Oftewel, je traint je hele rompgebied. De Xco Walking & Running bestaat uit twee buizen gevuld met grit die je in je handen draagt. Hierdoor moeten de spieren van je bovenlichaam extra hard werken.

VOORDELEN: Je traint je hele bovenlichaam tijdens het hardlopen.

NADELEN: Vaak is hardlopen al zwaar genoeg zonder extra middelen. Info: www.xco.nl

GYROTONIC

Na yoga en kabbala heeft Madonna een nieuwe passie: Gyrotonic. Deze vorm van bewegen is gebaseerd op de basistechnieken van yoga, dans, zwemmen en gymnastiek. Als beoefenaar van de Gyrotonic leer je het lichaam zo efficiënt mogelijk te gebruiken. Op verschillende houten toestellen voer je oefeningen uit, waarmee je reactievermogen, coördinatie en uithoudingsvermogen vergroot. Daarnaast ontwikkel je een perfecte houding. Sinds kort is de eerste Gyrotonic-studio geopend in Amsterdam.

VOORDELEN: Je hebt in het dagelijks leven veel baat bij de trainingen, omdat je leert hoe je jouw lichaam beweegt en omdat je leert dit te optimaliseren.

NADELEN: Doordat Gyrotonic geen hartslagverhogende vorm van bewegen is zul je weinig vet verbranden. Info: www.whitecloud.nl

ROM-machine

Fit in acht minuten. Het lijkt bijna te mooi om waar te zijn. Toch kan het echt als het ligt aan de makers van de ROM-machine.

Op dit fitness-apparaat (voluit Range Of Motion genaamd) train je vier minuten je onderlichaam en na een korte pauze vier minuten je bovenlichaam. Doordat de intensiteit erg hoog ligt worden al je spieren optimaal aan het werk gezet. Na de training blijven deze spieren actief om zich te herstellen, waardoor je nog zo'n 24 uur na de training calorieën verbrandt. In Amerika zijn de machines niet aan te slepen en gelukkig hebben ook steeds meer sportscholen in Nederland er een in hun bezit.

VOORDELEN: Het kost weinig tijd.

NADELEN: Door de korte duur van de training zal je conditie wel wat vooruitgaan, maar niet zoveel als bij duursporten zoals bijvoorbeeld hardlopen of spinning. Info: www.exerciseworkx.nl

WAT ZEGT DE PERSONAL TRAINER?

Maarten Schaapherder is personal trainer, een van de eersten van Nederland. Samen met collega Rutger Simons richtte hij ViveActive op. Bij ViveActive melden zich geregeld mensen die willen gaan sporten, maar geen idee hebben wat ze willen doen. Hoe bepaalt de personal trainer wat 'goed' voor iemand is?

Maarten: "We kijken naar zijn of haar sportidentiteit. Wat heeft iemand in het verleden aan sport gedaan? Als iemand vroeger gevoetbald heeft en hij krijgt weer een goed gevoel als hij daaraan denkt, dan is dat nu misschien ook weer de sport voor hem. Dat is wat we *emotional arousal* noemen. Buiten dat kijken we natuurlijk ook naar zaken als: wat wil iemand bereiken en wat zijn de mogelijkheden in tijd en in budget? Het kan best zijn dat iemand graag op een teamsport wil, maar dat is niet altijd mogelijk. Een teamsport is moeilijker te organiseren dan een individuele sport of een sport die je met zijn tweeën doet.

Het gaat erom dat je een sport zoekt die je prikkelt. Sporten op een sportschool is daarom ook niet echt leuk. Het is vrij saai. Sporten om af te vallen kan snel vervelen en is dus moeilijk vol te houden. Het is mijn taak om het 'leuk' te maken. Mensen moeten leren dat sporten prettig is en dat je er beter door voelt. Die gedragsverandering is het allermoeilijkst. Mensen besluiten dat ze willen afvallen en gaan dan ineens heel fanatiek sporten. Maar eigenlijk gaat het helemaal niet om fanatiek trainen. Als je sport om af te vallen of puur voor je gezondheid, dan is het eigenlijk al voldoende als je elke dag een half uur gaat wandelen. Veel mensen komen daar niet eens aan. Zwemmen is ook een prima manier van bewegen, maar om af te vallen kun je beter aan aquajoggen of aquarobics doen. Je moet minstens tien minuten non-stop zwemmen om de verbranding op gang te helpen. Tegen die tijd zijn de meeste mensen al buiten adem."

Meer info over ViveActive op: www.viveactive.nl