

■ Een fit lijf houdt je gezond en jong. Je kunt gaan gymnastieken en zwemmen. Voor degenen die iets anders willen, zijn er genoeg andere leuke workouts voor uit en thuis.

Door ERIC VAN DEN BERG

ZO WORDT SPORT LEUK

Alle sportscholen kunnen sluiten! We gaan namelijk bewegen zonder echt te bewegen. Want we hebben de Fitness Steps aan onze voeten! Een *wonderschoen!* 'Wilt u gespierde benen, een strak middel, gelifte billen, een strakke buik, een mooi gevormde borst?', klinkt het in de reclamespot. 'De Fitness Step doet het werk vóór u.' Was het maar waar. 'Wie denkt dat je zonder enige inspanning een betere conditie krijgt, heeft het mis', zegt gezondheidscoach en voedingsdeskundige Tessa

van der Steen, die haar praktijk heeft in sportschool David Lloyd in Amsterdam. Wie wil beginnen met groepsfitness, moet zich vooral eerst goed laten voorlichten, aldus Van der Steen. 'Je moet weten wat de les inhoudt, wat de belasting kan zijn.



Tessa van der Steen

Je moet weten dat het bij je past.' Mooie 'instap'-lessen zijn Bodyshape (lichte

gewichten, korte oefeningen), Aquarobics (weinig belasting van de gewrichten), en Bodypump (iedereen kan zijn eigen niveau en gewichten kiezen). Leeftijd maakt niet uit, benadrukt Van der Steen. Het gaat erom wat de fysieke leeftijd is. Iemand van 55 kan veel fitter zijn dan iemand van 23 met overgewicht. Wat wel meetelt: bij de wat oudere sporter gaat het brozer worden van de botten meespelen. Maar een juiste training kan helpen botweefsel aan te maken en de botten sterker te maken. Aquarobics is



Dans om de pondjes

Bodypump

Krachtraining met gewichten op opzweepende muziek. Dit is een les zonder (dans)pasjes of volgordes die hoeven te worden onthouden. Het aantrekkelijke is dat ieder zijn eigen niveau kan kiezen. De een gebruikt losse gewichten van vijf kilo, de ander van twintig. Verwacht een instructeur met lage stem, die iedereen keihard laat meetellen. Goed tegen osteoporosis, maakt de botten sterker. Met een uurtje Bodypump verbrandt een man van 1,80 meter en 85 kilo ongeveer 600 calorieën.

Zumba

Fitness op latinmuziek. In 2007 sloeg het aan in de VS, een jaar later ging Europa aan de Zumba. Het tempo ligt niet al te hoog, de pasjes zijn niet ingewikkeld. Doorgaans doe je gewoon na wat de instructeur voor doet. De hartslag blijft laag, wat inhoudt dat de les vooral goed is voor de vetverbranding. Verbranding per les: ongeveer 450 calorieën.

Aquarobics

Een speelse, ontspannen les in het water. Deelnemers werken in kring of in tweetallen. Het water vangt de druk op die bij normale sprongen op de gewrichten komt te staan. Er wordt ook aan kracht gewerkt, met gewichten in de hand of om de enkels. Goed voor de vetverbranding. Hier is nauwelijks sprake van pasjes, alles is heel eenvoudig te volgen. Verbranding per les: ongeveer 500 calorieën.

Bodyshape

Eerst vijftien minuten warming-up met pasjes, daarna oefeningen met lichte gewichten. Uptempo. Deze les is soms voor ouderen iets lastiger te volgen. Verbranding per les: ongeveer 500 calorieën.

Sh'Bam

Onlangs officieel geïntroduceerd in Nederland door Les Mills. Fitness op hits van nu. De les gaat vloeiend in één stuk door, het is een intervaltraining. De dansbewegingen zijn eenvoudig, maar repeterend. Overwegend jong publiek. Goed voor de vetverbranding, het bevordert de coördinatie. 'Je vergeet dat je aan het trainen bent', aldus de bedenkers. Verbranding per les: ongeveer 450 calorieën.

wat dat betreft een aanrader, grote klappen worden opgevangen door het water. Maar eigenlijk zal elke sport de conditie verbeteren. Devies: sport twee à drie keer per week (maar dat geldt eigenlijk voor iedereen). <

'DE JUISTE TRAINING HELPT BOTWEEFSEL AAN TE MAKEN'

Bewegen in je pyjama

Fitness kan ook thuis, zelfs zittend voor de buis.

- Koop een fitness-**dvd**, het internet staat er vol mee. Zoek bij Bol.com, Amazon.com of sites als Afvallenperpost.nl. Voor een paar euro zijn de schijfjes al te koop. Soms als pakket, bijvoorbeeld met gewichten of fitnessbal.
- Ga aan de Wii. Doe mee met de **Wii Fit** of **Wii Fit Plus**, met een balance board. Onder meer yoga en kracht oefeningen. De Wii is verkrijgbaar vanaf zo'n 190 euro. Een Wii Fit Plus komt op zo'n 100 euro extra.
- Of neem de **Xbox 360 Kinect**. De Zumba Fitness-schijf is al verkrijgbaar (€49,99 bij Bol.com). Net als *Get Fit With Mel B* (€54,99). Een Xbox 360 (met Kinect-sensor) kost zo'n 300 euro.
- Doe mee met het programma **Nederland in Beweging** of met workouts op muziekzenders.
- Of kijk gewoon tv. Doe al **zittend op de bank** buikspieroefeningen (20, 30 keer achter elkaar de spieren aantrekken), of zelfs dij-oefeningen (til knie op richting borst en vijf seconden vasthouden, dan het andere been).

Drie redenen om de sportschoenen aan te trekken!

- 1 Niet afvallen, maar meer bewegen is de beste bescherming tegen diabetes type 2 (ouderdomsdiabetes), zo blijkt uit onderzoek.
- 2 Scholieren die bewegen, presteren beter dan degenen die niet bewegen, heeft onderzoek van de UCLA in Los Angeles uitgewezen.
- 3 Onder mensen met overgewicht is het aantal dat 'ongelukkig' is of 'ontevreden' hoger dan gemiddeld, is gebleken uit onderzoek van het CBS.