

# ClubChallenge is hit in de dop

Bukken, door de knieën, tillen. ClubChallenge is functioneel. Een nieuwe *totalbodyworkout*, in dienst van het dagelijkse bewegingspatroon. „Ga de uitdaging met jezelf aan”, roept ambassadeur Duco Bauwens. Een nieuwe hype?

door Peter de Groot

**B**orn to be wild zingt Steppenwolf keihard door de boxen van sportpaleis Ahoy in Rotterdam. Het lijkt een regelrecht statement als Duco Bauwens, tv-personality en fitnesscoach, de nieuwe workout ClubChallenge introduceert op de Fitness & Wellness-vakdagen: *Yeah, darlin' go make it happen*. Zorg dat het gebeurt. Wat er dan moet gebeuren? Gaan bewegen. Bij ClubChallenge, natuurlijk. „Dit is echt de hype van 2012”, stelt een opgetogen Bauwens, bekend van *Nederland in beweging*. „Al heel wat vakbroeders en betekenisvolle mensen uit de branche hebben zeer positieve geluiden laten horen. Dat komt op de eerste plaats door de samenstelling van het programma. Dat is heel compleet. Deelnemers kunnen hun gewicht op peil brengen, een betere conditie opbouwen en vooral met heel veel fun sport bedrijven.” Met aanstekelijk enthousiasme legt Duco Bauwens vervolgens de inhoud van deze nieuwe fitnessvorm uit: „Elke les duurt drie kwartier. Je werkt altijd samen met een partner. Als de één een oefening doet, rust de ander uit. Heel belangrijk is de kwaliteit van de oefeningen. Degene die rust, moet goed opletten of de partner de beweging goed uitvoert. Uiteraard houdt de instructeur dat ook in de gaten. Deze dubbele bewaking is echt uniek, geen enkel ander programma kent deze meerwaarde.” Controle op juiste uitvoering is daarnaast van belang omdat het gaat om functionele bewegingen. „Je moet bijvoorbeeld nabootsen hoe je een zwaar pakket boven op een kast legt. Of hoe je op een handige manier iets van de grond tilt.” Natuurlijk verstrekt instructeur Bauwens, indien nodig, ook passend advies aan de fitnessers. Wel zo handig, want in die drie kwartier komen telkens vijf verschillende oefeningen aan bod. Ook elke afzonderlijke oefening is gelimiteerd in tijd. Bauwens: „Precies 45 seconden. Let wel, vol gas! High Intensity Training noemen we dat. In die 45 seconden geef je alles

**‘Het gewicht op peil brengen, een betere conditie opbouwen en met heel veel plezier sport bedrijven’**

wat je hebt. Niet te wild vanzelfsprekend, blessures willen we voorkomen. De eerste les kan iemand bijvoorbeeld 30 keer tillen, de tweede les lukt het misschien wel 35 keer. Die vorderingen houdt de partner bij op een registratieformulier. Als iemand dan kan zien dat-ie vooruit gaat, motiveert dat echt. Ook deze registratie vind je in geen ander fitnessprogramma terug.”

Het bijhouden van de resultaten heeft ook een competitieve werking. Die wordt nog eens versterkt door categorie-indelingen op het resultatenformulier. Een vrouw die binnen 45 seconden 30 keer een zogeheten *challenge bag*, een 6 kilo zware tas, boven haar hoofd tilt, mag zich *rookie* noemen. Om een *athlete* te zijn, moet ze die actie pakweg 55 keer aankunnen en lukt het 60 keer binnen de aangegeven tijd, dan mag ze de heldhaftige titel *warrior* voeren.

„Het is een hoge-intensiteitstraining, maar ook een workout voor het hele lichaam”, claimt Bauwens. „Het gaat om een keten van oefeningen, die altijd alle spiergroepen aanspreken. Zeker ook buik- en onderrugspieren, die zo belangrijk zijn voor een goede lichaamsstabiliteit. ClubChallenge is een uitdaging met jezelf aangaan om je eigen doel te bereiken. Leidraad is je eigen lichaam. Hoe vaak kun je het. Hoe meer, hoe beter je conditie. Als je slechts één keer per week aan ClubChallenge doet, zie je al resultaat. Doe je het twee keer, dan sta je versteld van je eigen vorderingen. Maar het is vooral ook héél véél plezier.

„De doelgroep is heel breed: jong of oud, licht of zwaar.



Maar het programma is dusdanig, dat alleen gezonde mensen het kunnen volgen. Het is immers ondoenlijk met een versleten knie allerlei sprongoefeningen te doen”, voegt hij eraan toe.

Bauwens krijgt bijval van Marc Neijland, directeur van ClubJoy. Deze organisatie bedenkt en verkoopt groepslesconcepten aan fitnessscholen. Neijland gaf leiding aan het team dat ClubChallenge bedacht. Bij het opstarten van de nieuwe workout gingen de teamleden uit van drie succesvolle basisprincipes. Neijland: „De training die we voor ogen hadden, moest op de eerste plaats bestaan uit groepslessen. Verder wilden we er functionele bewegingsvormen in hebben. Ook moest de benadering door de coach zeer persoonlijk zijn, bijna één op één.”

Het waarom van deze principes is evident. Het sociale aspect, de gezelligheid, is waardevol voor fitnessers. Samen sporten, samen napraten met koffie of fris. Net zo belangrijk als het gevoel dat iemand meetelt in de groep en niet zo maar een nummer is. Een nauwe, persoonlijke interactie tussen coach en deelnemers voorkomt tevens vroegtijdig afhaken. De functionele bewegingsvormen laten de deelnemers ervaren dat hun training nut heeft. Sexy met de heupen kunnen draaien of wel honderd keer achtereenspringen op een piepkleine trampoline is wel leuk, maar wat heeft een mens er aan bij het stofzuigen of grasmaaien? Ondertussen motiveert Duco Bauwens op een kleurig verlicht podium enkele mannen en vrouwen die binnen de vastgestelde 45 seconden zoveel mogelijk *burpees and jumps* en *half moon snatches* demonstreren. Opdrukken en met gebogen knieën op een *balance dome*, een veerkrachtige halve bol, springen, de *challenge bag* optillen, boven het hoofd brengen en aan de andere kant neerleggen. „Ga door, ga door. Je kan het. Nog vijftien seconden.”

De individuele oefeningen worden geregeld afgewisseld met wedstrijdjes. Dan mogen de partners het opnemen tegen een ander tweetal op een uitgezet parkoers. Slalommen rond *speed discs*, sprintjes trekken naar het einde van de baan, sjouwen met de *challenge bag*. „Afwisseling houdt mensen bij de les”, verklaart Neijland. „Het moet interessant blijven, anders haken ze af. Een nieuwe prikkel van tijd tot tijd is van belang. Daarom is er liefst twaalf keer per jaar een nieuw programma”

De mensen achter ClubChallenge zijn overtuigd van de kwaliteit van hun product. Dat gaat ver. Ze afficheren de nieuwe workout zelfs als dé sensatie van 2012. „We durven gerust te spreken van een nieuwe hit. Een programma met een dergelijke lesopbouw is er gewoonweg nog niet. En de manier waarop we de deelnemers voortdurend motiveren, is uniek.”

Een aparte inhoud, een aparte benadering én de eerste positieve berichten uit de branche zetten ClubChallenge op een opmerkelijke plaats in de markt. Maar voorlopig is deze nieuwe fitnessvorm niet meer dan een hit in de dop. Want of een workout uitgroeit tot een echte rage, bepaalt nog altijd het publiek.



reageren?  
gezondheid@wegener.nl

## Informatie

- ClubChallenge wordt al aangeboden in 35 sportscholen in Nederland. Onder meer in Apeldoorn, Breda, Harreveld, Lobith, Made, Oirschot, Oss, Rheden, Waalre en Zwolle.
- ➔ Meer weten en filmpje zien?  
zie: [www.clubchallenge.com](http://www.clubchallenge.com)

foto's PR