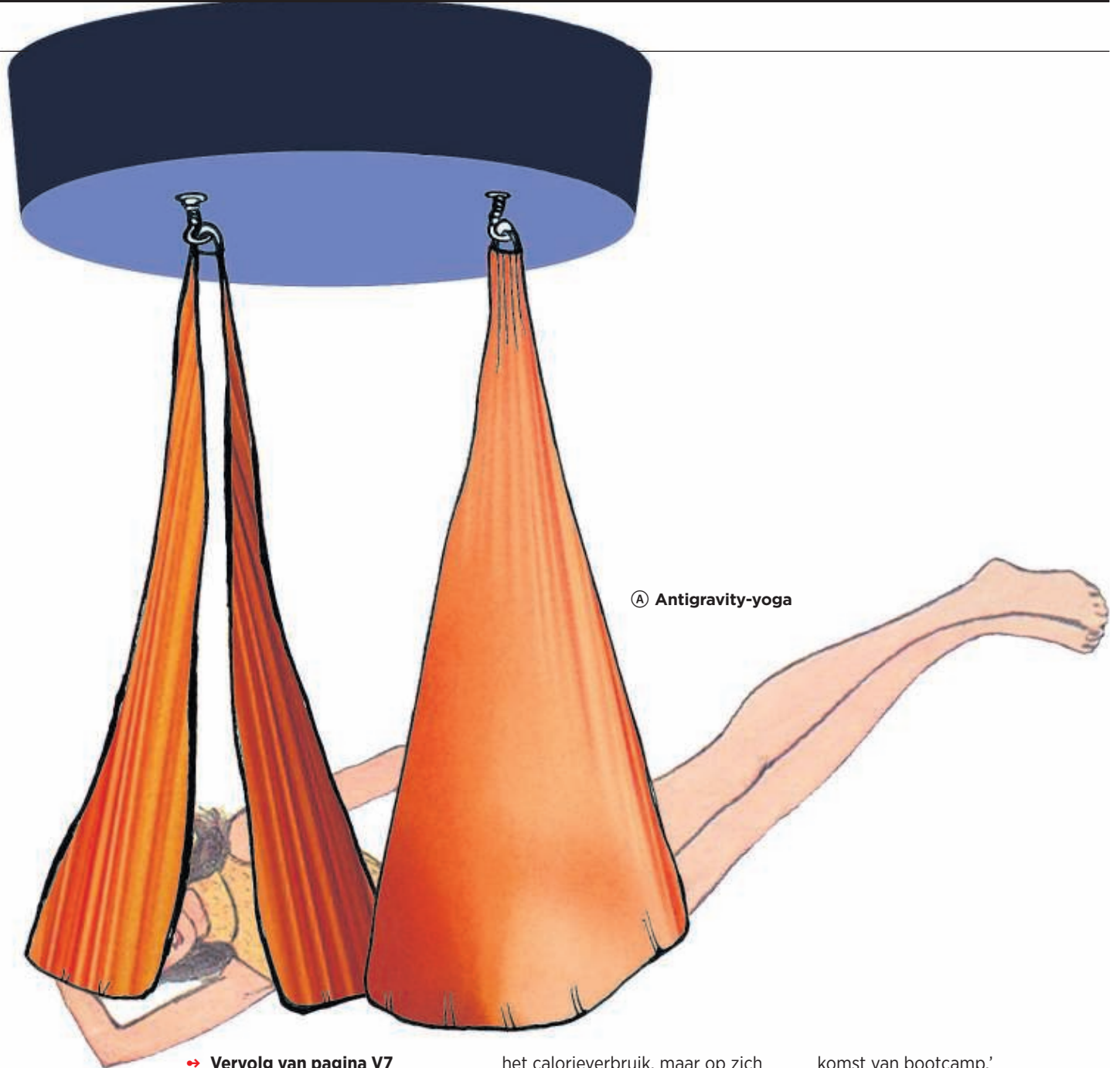




'Pilates is here to stay'

Personal trainer **Duco Bauwens** wordt regelmatig ingeschakeld als expert, coach of trendwatcher. Sinds 2007 presenteert hij het televisieprogramma *Nederland in Beweging!* Van Omroep MAX. Ook is hij het gezicht van diverse bewegingscampagnes, waaronder de overheids campagne '30 minuten bewegen met plezier'.



Ⓐ Antigravity-yoga

→ Vervolg van pagina V7

de Olympische Winterspelen in Vancouver in 2010.

Jurycijfer: 6

Duco: 'Geen grote trend. Wel interessant als trainingsapparaat voor schaatsers en skiërs.'

Bianca: 'Leuke training voor erbij, maar de meeste clubs zullen de investering niet aangaan.'

Carlos: 'Handige tool voor in je work-out, that's all.'

SPINNING

Keihard doorfietsen op een speciaal soort hometrainer. Toepasselijke naam dus (het Engelse woord voor ronddraaien). Levert wel een enorm uithoudingsvermogen op. Werd eind jaren tachtig per ongeluk uitgevonden toen de Amerikaanse wielrenner Johnny Goldberg zijn hometrainer ombouwde tot een racefiets, maar is nog altijd een zeer populaire vorm van beweging. Een sport-school die geen spinninglessen aanbiedt, begaat een grote fout.

Jurycijfer: 9

Duco: 'Is en blijft mateloos populair.'

Bianca: 'De dikste blijver in de lijst. Geen trend of hype maar een bewezen effectieve training die niet meer zal verdwijnen.'

Carlos: 'Stabiele, gemakkelijke work-out. Je hoeft er geen coördinatie voor te hebben.'

STEPS

Aerobics met behulp van een klein opstapje. Goed voor de benen en

het calorieverbruik, maar op zich niets nieuws – atleten trainen al eeuwenlang door trappen op en af te rennen. Werd begin jaren negentig een hit toen sportmerk Reebok met het idee aan de haal ging. Bestaat ook in Nederland nog steeds, maar wel overgoten met een hip sausje. Zo biedt Clubsportive onder meer Step Go, Step & Strength en Step Move & Groove.

Jurycijfer: 7

Duco: 'Blijvertje!'

Bianca: 'Al ruim vijftien jaar een trainingsvorm met een vaste plek.'

Carlos: 'Eén van de leukste trainingen.'

TAE BO Vooral populair bij jongens: een intensieve vorm van aerobics gebaseerd op karate, taekwondo en boksen, maar dan zonder felgekleurde gympakjes. Werd halverwege de jaren negentig in het leven geroepen door vechtfilmacteur Billy Blanks. Nadat seksymbool Pamela Anderson over de streep was, vlogen zijn instructievideo's in Amerika als warme broodjes over de toonbank. Werd ook in Nederland een hit. De meeste sport-scholen bieden nog steeds cursussen aan.

Jurycijfer: 6

Duco: 'Ter ziele gegaan door slechte organisatie en gebrek aan structurele bijscholing van instructeurs.'

Bianca: 'Behoorlijk weggeraakt maar toch waanzinnig leuk en effectief.'

Carlos: 'Work-out waar alles in zit. Zit alleen in de vergeethoek door de

komst van bootcamp.'

ZUMBA Fitness- en dansbewegingen op Zuid-Amerikaanse dansmuziek zoals de merengue, salsa, reggaeton, mambo, en rumba. Werd begin jaren negentig bedacht door de Colombiaanse sterchoreograaf Alberto Perez. De naam betekent 'snel bewegen en plezier maken'. Werd bejubeld door de Nederlandse media in 2009. 'Binnen een paar jaar werd Zumba in Amerika een groot commercieel succes. En nu dus ook in Nederland', schreef *nrc.next* dat jaar op 21 april.

Jurycijfer: 7

Duco: 'Is nog steeds zeer populair. Afwachten of het een blijvertje is.'

Bianca: 'Er zal een daling komen maar er zal zeker nog vele jaren een behoorlijk grote groep beoefenaars blijven.'

Carlos: 'On its way back. Leuke work-out maar geen blijvertje.'

2012

Wat wordt de volgende fitnesshit? Volgens jurylid Duco Bauwens wordt ClubChallenge dé Nederlandse trainingssensatie van 2012. Wat dit precies inhoudt? 45 minuten stevig trainen in tweetallen, waarbij je elkaars coach bent. Je doet verschillende oefeningen per training waarin meerdere spiergroepen gecombineerd worden. Snel, effectief, samen, leuk, uitdagend en voor iedereen haalbaar. Alleen maar elementen die bij het huidige tijdsbeeld passen dus.



Ⓒ Flexi-bar