

Een nieuw jaar? Dat vraagt om sportieve voornemens. Maar in 2009 houden we het haalbaar: we gaan trainen met fitnessstoestellen voor thuisgebruik! Zes redactrices gingen de uitdaging aan en maakten hun rapport: zijn de toestellen echt zo handig in gebruik en vooral... leveren ze resultaat?

UITGETEST: fitness

6 Flair-redactrices gaan voor

Naam: Elisabeth

Toestel: buiktrainer met teller

Prijs: € 24,99

Waar kopen: bestellen via www.neck.be (Belgische site van Neckermann.com)

Belofte: het ideale apparaat voor een optimale buik- en bovenlichaamstraining

"De buikspiertrainer: een klassieker, maar daarom niet minder een uitdaging om uit te testen! Een beauty is het niet, dus ik besluit meteen dat hij niet permanent onderdeel van mijn kamer mag blijven. Opbergen in een kast dan maar? Daarvoor was mijn

kast net iets te klein. Dan maar een hoekje zoeken om hem discreet te verstoppert."

'n Pijnlijk lachje

"Al vanaf de eerste training ben ik enthousiast: ik voel dat het toestel zijn werk doet. In amper vijf minuutjes is mijn training achter de rug. De volgende dagen merk ik het effect pas echt: het kleinste lachje (en dan heb ik het nog niet over niezen gehad) zindert hevig na ter hoogte van mijn navel."

Op naar 'n sixpack?

"Eigenlijk doet het toestel niets meer dan je de klassieke sit-ups op een cor-

recte manier laten uitvoeren. Maar dat is wel een belangrijke troef: heel wat mensen doen die doodgewone sit-ups net helemaal verkeerd. Dan is de buiktrainer de oplossing bij uitstek. Het effect op mijn buik? Na een week tekenden de buikspieren zich toch al heel wat duidelijker af. Een mooi begin!"

⊕ korte training, eenvoudige oefening, snel resultaat

⊖ moeilijk op te bergen, weinig variatie in training

"Na een week tekenen mijn buikspieren zich toch al wat duidelijker af. Een mooi begin!"



"Ik voel spieren waarvan ik het bestaan niet eens vermoedde."

@home

strak en stevig

Naam: Sarah

Toestel: Fitness Cube

Prijs: € 149,-

Waar kopen: bij Decathlon, voor winkels check www.decathlon.be

Belofte: geschikt voor versterking van alle lichaamsspieren

"Deze mysterieuze kubus sprak meteen tot mijn verbeelding. Toen ook nog eens bleek dat ik er zowat alles mee kon trainen - buik- en rugspieren, schouders, benen, armen, noem maar op - was ik hélemaal verkocht."

Eerste training

"Ik ben allesbehalve een technisch wonder en het duurde even voor ik de bank uitgevouwen kreeg. Maar dat ligt eerder aan mezelf dan aan het toestel. Het trainen op de Cube is heel leuk en gevarieerd. De pijnlijke spieren de dag erna

neem ik er graag bij. Wie mooi wil zijn..."

Nieuw meubeltje?

"De Fitness Cube kun je makkelijk ergens achter of onder schuiven. Maar het hoeft niet echt, want het is zeker geen spuuglelijk ding. Een vriend dacht zelfs dat ik een nieuw meubeltje gekocht had!"

Madonna achterna

"Na elke trainingssessie voel ik spieren waarvan ik het bestaan niet eens vermoedde. Een bewijs dat het werkt? *The body* van Madonna heb ik nog niet, *still a long way to go*. Maar daarvoor heb ik het toestel nog niet lang genoeg gebruikt. Niet getreurd dus, ik zet dapper door!"

⊕ knap design, veelzijdig, snel resultaat

⊖ groot toestel, moeilijk op te bergen



"De bal oppompen duurt een halfuur: een oefening op zich."



"Eindelijk een fitnessapparaat voor mijn probleemzone. Slanke dijen, here I come!"

Naam: Elise
Toestel: Body Sculpture Pilates Bal
Prijs: € 19,99

Waar kopen: bestellen via www.neck.be (Belgische site van Neckermann.com)

Belofte: voor een evenwichtige ontwikkeling van alle spiergroepen, dus ideaal voor een volledige bodywork-out

"Ik ben een looper. Verstand op nul, muziek in de oren en lopen maar. Sporten waarbij er techniek komt kijken? Ik word er zenuwachtig van. Mijn haar gaat dan ook overeind staan bij het zien van de Pilates Bal: een plastic opblaasbare bal, een pompje én een gebruiksaanwijzing..."

De eerste kennismaking

"Nog dezelfde avond pomp ik thuis mijn bal op. Bijna een half-

uur werk en al een oefening op zich. Mijn training duurt een halfuurtje. Bij de bal zitten twee elastieken die ik met gestrekte armen omhoog moet duwen. Het lukt me niet!"

Nieuwe Schwarzenegger?

"Na meer dan een week trainen krijg ik de elastieken moeiteloos in de lucht. Wow, het werkt! Maar een grote fan ben ik niet. Sport moet gepaard gaan met zweten, verhoogde hartslag en moe zijn. Voor fans van thuishoestellen is het wel een topper: hij ziet er flashy uit, de training duurt slechts een halfuur en levert resultaat!"

- + flashy toestel, snel resultaat, korte training
- moeilijk op te bergen, lang en intensief oppompen voor eerste gebruik

Naam: Liesbeth
Toestel: Lateral Thigh Stepper met koorden
Prijs: € 49,90

Waar kopen: bestellen via www.fitnessapparaat.nl

Belofte: ontwikkel stevige dijen en bilsieren met de Lateral Thigh Trainer/Stepper met koorden

"Fantastisch: een toestel dat specifiek de dijen traint. Eindelijk een fitnessapparaat voor mijn probleemzone. Slanke dijen, here I come!"

Een hoekje vinden..

"Ik zoek een plekje voor mijn stepper achter de bank: daar staat hij uit de weg en kan niemand 'm zien. Tijdens het trainen plaats ik hem voor de tv."

Ook voor sportnitwits?

"In de gebruiksaanwijzing staan heel wat oefeningen die je met de koorden - dus met je armen - kunt doen. Gelukkig, want zelf had ik nooit al die variaties bedacht."

Resultaat?

"En of! Na de eerste keer trainen heb ik meteen lichtelijk pijnlijke bovenbenen, dijen en armen: hoera! Dat motiveert me nog meer om elke dag trouw mijn kwartiertje te stappen. Weliswaar met de televisie in de buurt, want anders zou ik me al gauw vervelen."

- + makkelijk op te bergen, eenvoudige training, snel resultaat
- geen variatie in beentraining

GEWIKT & GEWOGEN

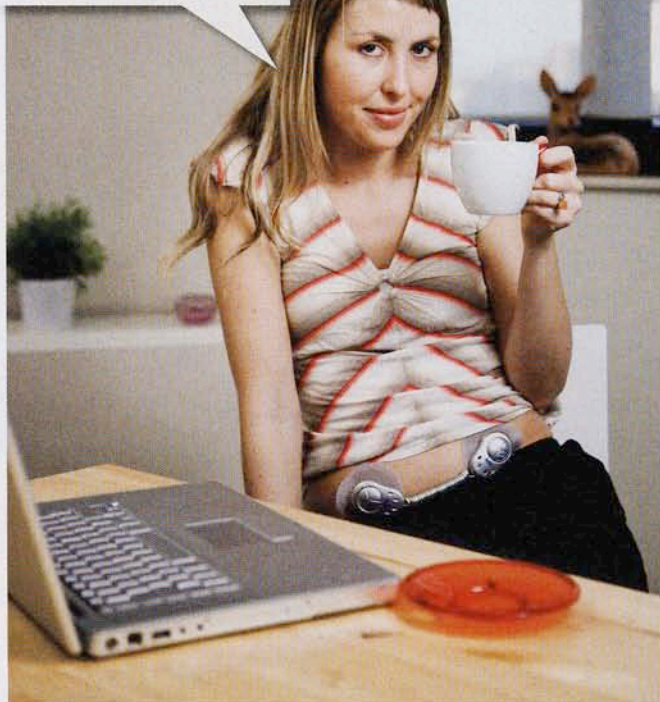
De voor- en nadelen van thuisfitness volgens sportkinesist Tom Lefevere.

PRO'S

- ▶ **DE PRIJS.** De meeste toestellen zijn vrij goedkoop: de ideale stimulans om met 'sport' te beginnen.
- ▶ **DE LAGE DREMPEL.** Thuis oefenen durft iedereen aan. Ook mensen die wat meer wegen of een slechte conditie hebben.

- ▶ **BINNEN HANDBEREIK.** Je kunt trainen wanneer je wilt en hoe lang je wilt.
- ▶ **OP EIGEN TEMPO.** De intensiteit waarmee je traint kun je zelf bepalen. Als je oefent in groep moet je er toch voor zorgen dat je de rest kunt bijbenen.

"Ik hoef helemaal niets te doen. Niet bewegen, niet zweten... Best saai eigenlijk."



Naam: Katrien

Toestel: Gymform Duo

Prijs: € 49,95

Waar kopen: bestellen via www.tektvshop.com of via 078/16.03.33. (let op: je hangt soms lang aan de lijn voor je wordt geholpen)

Belofte: geavanceerde technologie die mensen helpt om optimaal fit te worden

"De sixpack van de gebruikte heer op de verpakking is behoorlijk indrukwekkend. Maar misschien is zo'n wasbord in twee weken tijd toch te hoog gegrepen? Bij het bestuderen van de gebruiksaanwijzing ontdek ik dat je de Gymform voor maar liefst 700 spieren van het lichaam kunt gebruiken. Ik bedank voor de 699 andere en hou het bij mijn probleemzone: de buik."

Rusten en trainen tegelijk

"Ik plak de Gymform op mijn buik en zet hem in de laagste stand. Omdat ik haast niets voel, blijf ik drukken op het plusknopje tot mijn spieren lustig samentrekken. Zo, daar lig ik. Ik hoef helemaal niets te doen. Niet bewegen, niet zweten... Best saai eigenlijk."

Plat, platter, platst?

"Na twee weken viermaal per week een halfuur trainen denk ik een ietsiepietsie plattere buik te hebben. Maar echt voelen dat ik mijn buikspieren train, doe ik niet. Geen stijfheid, geen pijn bij het lachen. Misschien zijn twee weken gewoon niet genoeg?"

⊕ makkelijk in gebruik, korte training, je hoeft zelf niets te doen.

⊖ traag resultaat



"Mijn fitnessstoestel is... een elastiek! Niet echt indrukwekkend, maar het werkt!"

Naam: Sofie

Toestel: Fitlatex bilspieren

Prijs: € 10,-

Waar kopen: bij Decathlon, voor winkels check www.decathlon.be

Belofte: geschikt voor een complete work-out van de bilspieren

"Mijn fitnessstoestel is... een elastiek! Niet echt indrukwekkend, maar hé: *don't judge a book by its cover*. Na een professionele uitleg door mijn fitnessbegeleider, aka collega Katrien, begrijp ik wat me te doen staat. Tien keer mijn linkerbeen omhoog gooien, tien keer mijn rechterbeen de lucht in en dat maal drie."

De magie van een simpel elastiekje

"Een groot voordeel aan mijn 'toestel': na slechts een paar minuten oefenen ben ik klaar. Tijdens het trainen is het wel even doorbijten, want de rekkers geven behoorlijk veel weerstand. De ochtend erna sta ik dan ook op met spierpijn om u tegen te zeggen."

Een blijver?

"De Fitlatex is een echte aanrader: makkelijk op te bergen, de work-out duurt slechts tien minuutjes en het resultaat mag er zijn. Na twee weken oefenen zijn mijn bilspieren er alvast op vooruitgegaan. Ik ben fan!"

⊕ spotgoedkoop, makkelijk op te bergen, heel korte en eenvoudige training, snel resultaat

⊖ weinig variatie in training

► **FOUT OEFENEN.** Wie niet sportief is, voelt niet goed aan wanneer een oefening foutief wordt uitgevoerd. Resultaat? Blessures.

► **DALENDE MOTIVATIE.** Alleen oefenen is een hele uitdaging. Dan kan de motivatie soms snel verdwijnen.

► **EENZIJDIGE TRAINING.** Sommige toestellen bieden een eenzijdige work-out. Ze trainen en versterken maar een aantal spieren of je kunt er slechts een beperkt aantal bewegingen mee uitvoeren.

► **MINDER EFFECTIEF.** Een lage prijs gaat

soms gepaard met een bedenkelijke kwaliteit. De toestellen worden vaak afgeleid van professionele apparaten. Soms ontbreekt de techniek die essentieel is om effectief te werken.

Meer info? Surf naar www.medicconcept.be