JUMPING FITNESS: ERVAAR GEWICHTLOOSHEID IN DE SPORTSCHOOL

Zo blij als een kind de sportschool verlaten! Dat effect heeft Jumping Fitness vaak op leden die voor het eerst meedoen met een groepsles. Met Jumping Fitness combineer je de fun van gewichtloosheid met een unieke HIIT-training. Een echte win-winsituatie dus. Want wie vond trampolinespringen als kind al niet leuk?

Door Niek Arts

Jumping Fitness is ontstaan in Brazilië, maar werd pas in Europa bekend toen het concept in Duitsland aan sloeg. Ongeveer vijf jaar geleden hebben Barry en Karem Verkade het concept naar Nederland en België gehaald. Zij zijn nu de exclusieve leveranciers van de hoogwaardige trampolines en dé aanbieders van het opleidingsprogramma en het faciliteren van speciale Jumping Fitnessevents.

Totaalconcept

Jumping Fitness is véél meer dan 'wat springen op een trampoline'. Het is een totaalconcept dat intervaltraining met spiertraining combineert. Mastertrainer Karem: "Het is een toegankelijke manier van sporten waarbij je zelf de intensiteit van de training bepaalt. Want hoe harder je afzet, hoe zwaarder het wordt. Zo is een groepsles voor ieder niveau te volgen, van beginner tot gevorderde. Iedereen kan spelen met de zwaartekracht. Ter verdieping bieden we sinds kort een speciale groepslesopzet aan, nog meer gericht op interval en high intensity."

De moves en stappen die je bij Jumping Fitness doet, zijn makkelijk aan te leren. Omdat

je op een trampoline springt, is de belasting voor de gewrichten een stuk lager. Karem: "Zo ben ik zelf ook met de sport in aanraking gekomen. Ik heb al langer knieproblemen en kon veel sporten niet meer pijnvrij uitvoeren, tot ik met Jumping Fitness in aanraking kwam. In een training van een uur verbrand je zo'n 1000 kcal en werk je aan een sterk en strak lichaam. Het is voor iedereen toegankelijk, van groot tot klein en van jong tot oud. Er is zelfs een speciale lesopzet voor kinderen vanaf acht jaar oud."

Opleidingen

De trainer heeft bij Jumping Fitness de mogelijkheid om zelf zijn training samen te stellen, het is echt freestyle. Barry: "Om de trainingen goed en veilig uit te voeren is een speciale opleiding nodig. In onze tweedaagse training leer je alle ins en outs van het juist bewegen op de trampoline. Zodat je een goede training neer kunt zetten waarbij je kracht en cardio optimaal combineert. Wij bieden geen totale groepslessen aan, maar geven de trainer juist de tools om zelf de les samen te kunnen stellen. Met de muziek die hij prettig vindt. We geven de trainingen op verschillende locaties in het land, zodat we altijd wel in de buurt zijn. Veel trainers die onze opleiding volgen zijn ook actief als spinning- of zumba-instructeur."

Jumping Fitness bij Indoor Action Arnhem

Clubmanager Michel de Boer: "De combinatie van FIT en FUN is belangrijk voor het succes van de Jumping Fitnesslessen bij Indoor Action. Want trampolinespringen dat vindt toch iedereen leuk? Daarom bieden wij als dé groepslesspecialist uit de omgeving Arnhem deze unieke groepslessen graag aan. Doorslaggevend voor ons om voor Jumping Fitness te kiezen is dat het een total body workout op lekker opzwepende muziek is wat je relatief makkelijk onder de knie krijgt."

"Het is hiermee een mooie uitbereiding op ons grote aanbod aan lessen. We proberen zo veel mogelijk mensen mee te laten doen met onze groepsactiviteiten omdat samen sporten naar onze mening een erg belangrijk onderdeel is om je doelstelling te behalen. De combinatie van FIT en FUN is hierbij erg belangrijk. Uiteraard is het ook een antwoord op de vraag naar meer en nieuwe groepsactiviteiten. Het is weer iets nieuws en unieks!"

"En dat waarderen de leden ook, zij vinden het geweldig. Mensen zijn enthousiast en voelen het in hun lichaam, en dat willen we hebben. Dat is ook precies wat onze instructeurs zo leuk vinden aan Jumping Fitness. Ze kunnen de les echt eigen maken en afstemmen op de groep. Ze bedenken hun eigen les. Ze zoeken zelf de muziek erbij en kunnen hierbij dus eindeloos variëren."

Jumping events

Zien springen doet springen: onder dat motto geven Karem en haar team regelmatig demonstraties en workshops op evenementen. "Als mensen Jumping Fitness zien en daarna zelf ervaren, zijn ze direct verkocht. Daarom is het zo leuk om naar events te gaan. Daar komen nieuwe sporters in contact met Jumping Fitness. Zo stonden we bijvoorbeeld op Fit For Summer, Healthy Fest en bij de Marikenloop. Verder verzorgen we regelmatig workshops Jumping Fitness op scholen, bij sportverenigingen en voor bedrijfsuitjes."

Barry: "Een ander leuk evenement waar we laatst aanwezig waren, was ArenA MoveS bij de Johan Cruijff ArenA. Deelnemers renden daar de trappen van het stadion op, om geld op te halen voor MS-onderzoek. Ze konden daar kennismaken met Jumping Fitness. Karem en haar team hebben verschillende demonstraties gegeven, en veel mensen hebben het zelf ervaren. En de reacties waren enthousiast. In totaal is er méér dan 600.000 euro voor MS-onderzoek opgehaald."

Klantervaring

Jumping Fitness is bezig aan een mooie opmars in Nederland en België. Het concept wordt nu al bij méér dan zestig sportscholen en dansstudio's gebruikt. Karem: "We krijgen veel goede reacties, zowel van sporters als van fitnessondernemers. Een van de leukste was van een vrouw die 's avonds na de les van alle energie en opwinding een geweldig voldaan gevoel had! Daar doe je het toch voor."

Barry: "En dat krijgen de fitnessondernemers natuurlijk ook terug van hun klanten. Voor ons een logische conclusie want Jumping Fitness maakt je gelukkig. Tijdens de workout komen endorfines vrij. Waarom dat zo is? Omdat Jumping Fitness een intensieve training op energieke muziek biedt en zo een geweldige teamgeest creëert."

Zelf ervaren?

Nieuwsgierig geworden naar de mogelijkheden van Jumping Fitness? Neem dan gerust contact met Barry op. Hij vertelt graag over de hoogwaardige trampolines, de opleidingen en events die ze faciliteren. Hij is bereikbaar via jumping.fitness@ziggo.nl of 06 41 70 53 51.

www.jumping.fitness/nl/