



Trends in Body & Mind

In steeds meer fitnesscentra worden allerlei vormen van yoga en pilates gegeven. Met Body & Mind lessen kunnen fitnesscentra nieuwe doelgroepen aantrekken die yogalessen of pilates lessen volgen in combinatie met fitness. In de praktijk zijn er al verschillende fitnesscentra die deze combinatie aanbieden, zoals te lezen in het artikel over Enjoy Sports in Breda (zie pagina 40).

De vraag is natuurlijk welke vorm van yoga je moet aanbieden. Yoga kent misschien wel meer dan honderd vormen: power yoga, yin yoga, hatha yoga, hot yoga, vinyasa, surfboard yoga, vinyasa, power, ashtanga, raya, dru, kundalini, flow, bikram, acro yoga. De basis ligt over het algemeen bij hatha yoga. Yogagroepen zijn er in alle soorten en maten en voor allerlei doelgroepen: jongeren, ouderen, voor cursisten met reuma, voor cursisten die in een rolstoel zitten, yoga bij een temperatuur van 40 graden. Hieruit blijkt al dat het aanbod een grote diversiteit kent.

Gecertificeerde docenten

Yoga is al jaren populair en raakt alleen maar meer in trek. De schatting is dat op dit moment een half miljoen mensen in Nederland enige vorm van yoga beoefenen. Dit is niet alleen bij yogascholen, maar ook bij sportscholen. Niet gek natuurlijk, de work-out zorgt voor minder stress, pijnverlichting, een betere ademhaling, lenigheid, versterkte kracht, gewichtsverlies, een focus op het heden en innerlijke rust. Yoga gaat dus over bewustwording. In tegenstelling tot sport waarbij de aandacht op prestatie en naar buiten is gericht, is bij yoga de aandacht naar binnen gericht. Door in een houding goed te leren voelen wat er gebeurt, kan de cursist zelf bepalen of de houding geschikt is en hoe lang deze aangehouden kan worden. Op deze manier kunnen ook cur-

'Yoga is al jaren populair en raakt alleen maar meer in trek. De schatting is dat op dit moment een half miljoen mensen in Nederland enige vorm van yoga beoefenen'

sisten met klachten lessen volgen en kan yoga zeker goed doen. Huisartsen en fysiotherapeuten verwijzen regelmatig deelnemers door naar yogales vanwege rug- en nekklachten. Grote groepen deelnemers met dit soort aandoeningen hebben baat bij yoga. Ook verwijzen veel artsen door naar yoga om het ontspannende effect. Van belang hierbij is wel dat yoga wordt gegeven door een gecertificeerde yogadocent die een vierjarige studie hebben doorlopen en gelijk staat aan een HBO-opleiding. Daarnaast zijn er ook veel yogadocenten die een zevendaagse cursus hebben gevolgd. Als een yogadocent niet weet wat hij of zij doet en niet goed begrijpt wat de cursist aankan, dan kan een bepaalde houding gevaarlijk zijn. Neem daarom ook als fitnesscentrum je verantwoordelijkheid en kijk of een docent gecertificeerd is.



Move To Live

Innovative fitness solutions

Schwinn Carbon Blue Belt

Als enkel het beste goed genoeg voor u is

Schwinn gaat voor niets minder dan het outdoor fietsgevoel en doet daarin geen enkele concessies. Dat was al merkbaar bij alle ketting gedreven indoor cycling fietsen van Schwinn, maar nu kan ditzelfde gevoel ook gegarandeerd worden met een super sterke carbon riem met tandprofiel op de AC Performance Plus fiets.

De Schwinn Carbon Blue Belt, op alle vlakken de ideale indoor cycling fiets:

- Riem met tandprofiel voor het authentieke fietsgevoel
- Geen onderhoud op de riem benodigd
- Geen onderhoud benodigd op magnetisch weerstandssysteem

En tegelijkertijd geven alle Schwinn fietsen de gebruiker perfecte grip en ergonomie, continue weerstand en het gevoel van een échte outdoor fiets.

Zelf het échte authentieke fietsgevoel ervaren?

Bel ons voor een afspraak: +31 (0)73 594 7020 (NL) of +32 (0)3 226 1558 (BE/LUX)





Via de Vereniging voor Yogadocenten Nederland vind je gecertificeerde docenten (www.yoganederland.nl)

Ontwikkelingen

Op ieder moment kan een beoefenaar nieuwe ontwikkelingen toevoegen aan de oefeningen die al vele eeuwen worden beoefend. Speciaal voor de fitnessbranche belichten we een aantal yogavormen die ook raakvlakken hebben met fitnessoefeningen. Bijvoorbeeld Aerial yoga. Hierbij maak je gebruik van een soort hangmat tijdens de stretches en oefeningen. De hangmat hangt ongeveer een halve meter boven te grond, dus je hoeft niet bang te zijn voor hoogtevrees. Wél maak je gebruik van de zwaartekracht en je eigen gewicht voor een uitdagende en ontspannende work-out. Een andere vorm is Deep Extreme en biedt cardiotraining en rust in yoga. Deze vorm is, net als vele andere moderne vormen, overgewaaid uit Amerika. Het is een intervaltraining waarbij periodes van hoge intensiteit worden opgevolgd door lage intensiteit om te herstellen. Deep Extreme combineert yoga voor flexibiliteit met cardiovasculaire- en kracht oefeningen. De oefeningen worden gedaan op de beat van ritmische muziek.

Ook een nieuwe vorm van yoga is Slimnastics. Het is een mengeling van yoga en gymnastiek. De training mengt plyometrische conditie-intervallen met het evenwichtige yoga. Door plyometrische training wordt het vermogen om meer kracht en explosiviteit te kunnen leveren vergroot. Deze vorm van trainen behoort daardoor tot één van de grootste innovaties van de laatste 25 jaar op het gebied van training.

Pilates

Terwijl Yoga zich richt op de beheersing van het lichaam, focust Pilates zich juist op het stretchen, rekken en het versterken van je hele lijf. Het doel? Het verbeteren van je balans, je houding en om

je spieren flexibeler te maken. Pilates is vernoemd naar de Duitser Joseph Pilates. Hij was van kinds af aan geobsedeerd door gezondheid, welzijn en het verenigen van lichaam en geest. Pilates is een uitgebreid systeem van specifieke oefeningen die uitgevoerd worden op een oefenmat of op speciale apparaten en in een bepaalde volgorde. Het systeem volgt de principes van zeer bewust, beheerst en gecontroleerd bewegen met een intense concentratie, een specifieke ademhaling en werken vanuit je kern, en dat alles met vloeiende bewegingen.

Ook bij Pilates zijn verschillende vormen, zoals Ground Pilates dat door Debbie Jenner is ontwikkeld of Barre Pilates dat het lichaamsbewustzijn van ballet combineert met de kracht en herhalingen van Pilates. Met de Barre kun je nog beter je coördinatie en balans trainen terwijl je flexibiliteit beter wordt en de spieren sterker.

Een geheel nieuwe vorm van Pilates is Piloxing. Hier wordt Pilates gecombineerd met al het goede van een flinke bokstraining. Ook een nieuw ontwikkelde vorm van Pilates is de KinetiCode Pilates, en is ontwikkeld door Margherita Bencini, professioneel danseres en bewegingswetenschapper. Het is een functionele bewegingstraining en -techniek om de lichaamshouding te verbeteren en speciaal ontwikkeld voor personal training en groepslessen om sportieve prestaties te verbeteren en om blessures te voorkomen. Elk programma creëert een gelijkmatig geconditioneerd lichaam en is in staat om een gelijke balans te creëren tussen mobiliteit, stabiliteit en kracht. KinetiCode Pilates ontwikkelt specifieke kennis in de driedimensionale vlakken van bewegingen, het verbeteren van de kracht van de twee systemen van de kern in synergie met andere spieren, het optimaliseren van de neuromusculaire coördinatie in verschillende bewegingspatronen en het ontwikkelen van een betere intelligentie hoe een oefening te benaderen en zijn variaties. Op deze manier zorgt elke training voor vooruitgang, van revalidatie tot topsport.