



Tijdens THE TRIP krijg je het gevoel alsof je meedoet aan een echte fietswedstrijd.

Immersive Fitness geeft nieuwe dimensie aan workout

Hoe maak je workouts zo leuk dat het voor iedereen de moeite waard is om van de bank af te komen? Door er een nieuwe visuele dimensie aan te geven, waardoor je het gevoel krijgt dat je onderdeel uitmaakt van een videogame. Les Mills & Reebok laten met Immersive Fitness groepslessen transformeren tot een ultieme fitnessbeleving.

Fotografie: Karim de Groot

De redactie van bodyLIFE mocht het zelf gaan ervaren tijdens THE PROJECT – Immersive Fitness. Met deze futuristische workoutbox toerde Les Mills door vijf Europese steden. Na Londen, Stockholm en Berlijn was op 10 september Amsterdam aan de beurt. Zodra je in de fitnessbox stapt, begeef je je in een andere wereld, doordat je wordt omringd door enorme videobeelden van bioscoopkwaliteit. Er wordt bovendien gebruik gemaakt van de nieuwste wrap-around projectors en LED-techniek. De workouts bestaan uit de volgende groepslessen: THE TRIP (RPM), BODYCOMBAT/GRIT Immersive en BODYJAM/BODYBALANCE Immersive.

Wij besluiten zelf op de fiets te stappen en sprinten over een digitale wielervedstrijd en beklimmen een gletsjer. Aan alle kanten worden we ondertussen ingehaald door virtuele fietsers. Hierdoor wil je nog harder en sneller gaan.



Met name de jongere doelgroep zal zich door Immersive Fitness aangesproken voelen', aldus Les Mills Jr.



De groep die als eerste THE TRIP mocht gaan beleven.

Exergaming

Nog helemaal beduusd van de ervaring ontmoeten we Les Mills Jr, bedenker van THE PROJECT en zoon van Phillip Mills, grondlegger van het immens populaire Les Mills. Vol enthousiasme vertelt hij over zijn inspiratie voor THE PROJECT en over zijn samenwerking met zijn goede vriend Adam Lazarus. "Wij brainstormen regelmatig over nieuwe ideeën voor de fitnessbranche. Toen we een video zagen van een muziekfestival in Londen, waarbij licht op het dak van het dansgedeelte werd geprojecteerd, ontstond het allereerste idee voor THE PROJECT."

Het idee van exergaming heeft Les Mills als leidraad genomen. "Door 3D-componenten aan de lessen toe te voegen, veranderen muren in werelden. Hierdoor kun je een eenvoudige ruimte omtoveren tot een buitengewone plek, waardoor je nog meer plezier aan je workout beleeft. Door het spel- en competitie-element doe je bovendien net iets beter je best."

Iets wat volgens hem met name de jongere generatie aanspreekt. "Natuurlijk is het voor iedereen geschikt, maar met name de jongere doelgroep zal zich erdoor aangetrokken voelen. Deze generatie is gek op games en altijd op zoek naar iets nieuws."

Overweldigend

De reacties van het publiek zijn volgens hem overweldigend. "Doordat we in Amsterdam op het Museumplein stonden, kwamen er veel mensen kijken wat er daar allemaal precies gebeurde. Iedereen die de lessen heeft ervaren, raakte er maar niet over uitgepraat."

De bedoeling is dat Immersive Fitness in de toekomst een permanent concept wordt in de sportscholen. "Er is al heel veel interesse voor dit concept. Juist omdat het een nieuwe manier is om mensen in beweging te krijgen. Op dit moment praten we met wereldleiders op het gebied van fitness en entertainment over hoe dit verder uit te rollen. We streven ernaar om binnen nu en een paar jaar Immersive Fitness in de eerste sportscholen te kunnen introduceren."

Bekijk op tv.bodylifebenelux.nl/immersivefitness de aftermovie van het Immersive Fitness event in Amsterdam.



'Het voelt alsof je niets anders kunt dan bewegen', aldus Bas Hollander over Immersive Fitness.

VISIE BAS HOLLANDER OP IMMERSIVE FITNESS

Bas Hollander, international Master Trainer van Les Mills, verzorgde tijdens THE PROJECT de workouts BODYCOMBAT & Les Mills GRIT. Volgens hem hoeven mensen niet bang te zijn dat de rol van instructeur helemaal verdwijnt met de komst van Immersive Fitness, zoals bij virtuele groepslessen vaak wel het geval is. "De instructeur is er juist om je mee te nemen in de ervaring", vertelt hij. "Goede en gedegen coaching blijft ook bij deze lessen dus heel belangrijk." Zelf is hij ook één en al enthousiasme over Immersive Fitness. "Doordat zoveel zintuigen tegelijkertijd geprikkeld worden, en je midden in die ervaring zit, voelt het niet meer als 'ouderwets' trainen. Je wordt onderdeel van THE PROJECT en het voelt alsof je niet anders kan dan meebewegen."

Volgens hem is de Nederlandse bevolking door alle nieuwe ontwikkelingen inactiever geworden, maar kunnen dezelfde ontwikkelingen door middel van Immersive Fitness er juist voor zorgen dat mensen weer willen bewegen. "Cijfers over overgewicht rijzen de pan uit. We kunnen dingen als tv, games en internet bestempelen als negatief (we hoeven immers niet meer actieve activiteiten te ondernemen om het naar ons zin te hebben), of we kunnen ze omarmen. Want hoewel veel nieuwe ontwikkelingen ons wellicht in eerste instantie inactiever maken, ze zijn ook onwijs tof. Met THE PROJECT 'gebruiken' we juist al deze high-tech om een wereld/workout te creëren waarin deelnemers juist willen bewegen, omdat er op dat moment niets toffer is dan opgaan in die ervaring."