

COLUMN

COMPLIMENTEN AAN MIJN VADER (EN FITNESSINNOVATIES)

Zo mijn eerste BodyLIFE als hoofdredacteur zit er op. En tijdens het schrijven van deze column ben ik al weer bezig met het volgende nummer. Zoals ik al eerder vertelde, ben ik behoorlijk nieuw in de fitnesssector. Voordat ik hoofdredacteur werd vond ik sporten al belangrijk, maar frequent de sportschool bezoeken was er niet bij. Maar mijn nieuwe functie heeft daar natuurlijk verandering in gebracht.

Ik ben direct lid geworden van de lokale sportschool. Maar omdat alleen zo alleen is, besloot ik mijn vader mee te vragen. En met succes: ik vind het geweldig om te zien hoe hij aan de slag gaat. Laat ik hem even kort introduceren. Vroeger sportte hij behoorlijk fanatiek. Maar zoals het vaker gaat bij mensen die de vijftig passeren, het sporten wordt minder en het gewicht wordt meer. Al jarenlang hoort hij om zich heen dat hij meer moet gaan bewegen. Iets wat hij wel weet, maar de échte trigger was er niet. Tot zover een bekend verhaal, dat veel Nederlanders kennen.

Ik was aangenaam verrast toen hij “ja” zei. De eerste stap was gezet: we gingen samen een proefweek doen. En dat sloeg aan, de instructeurs raakten de juiste snaar bij hem en nu heeft hij de smaak te pakken. Driemaal raden wat

hij het leukst vindt? De eGym. Een eenvoudig circuit zonder veel gedoe. Want daar houdt hij niet zo van. Het is duidelijk wat er van hem verwacht wordt en de apparaten stellen zich automatisch in. Handig, succesvol en het ‘pacman-spelletje’ bij de oefeningen daagt extra uit.

Hij vraagt nu regelmatig of ik mee ga sporten. Het is de omgekeerde wereld... Door zijn ‘sportmetamorfose’ heb ik veel geleerd. Ja, gedrag is te veranderen. Zolang iets leuk is en blijft, willen mensen graag bewegen. Belangrijke les: sporten en bewegen moet uit iemand zelf komen en kan niet van bovenaf worden opgedragen. Maar een steuntje in de rug werkt natuurlijk wel!

Wij blijven voorlopig samen sporten, het bevalt ons beiden goed. En voor andere mensen die weten dat ze ‘iets’ aan bewegen moeten gaan doen, maar nog niet de drempel overkomen: weet dat de fitnesswereld steeds meer innovaties en fitnessconcepten krijgt, daar zit er zeker eentje bij die jou aanspreekt! Kijk maar hoe eGym mijn vader aan het bewegen kreeg.

Niek Arts
Hoofdredacteur BodyLIFE
06-47 614 354



**” JA, GEDRAG IS TE
VERANDEREN. ZOLANG
IETS LEUK IS EN BLIJFT,
WILLEN MENSEN GRAAG
BEWEGEN “**