



RICHT JE EIGEN HOMETGYM IN

(voor nog geen € 600,-)

Het is even een investering, maar een homegym bespaart je op de lange termijn veel geld en nog veel meer tijd. En je hoeft er geen garage aan op te offeren. Met deze fitness-tools kun je zelfs op een beperkt aantal vierkante meters je hele lijf trainen:

Nike Springtouw Speed, € 14,90

Vergeet dure cardioapparaten; doe je warming-up en zelfs een volledige cardiotraining met een springtouw. Touwtjespringen is niet voor niets een klassiek onderdeel van bokstraining; je verbetert uithoudingsvermogen, coördinatie, balans, behendigheid, snelheid, reactievermogen, explosieve kracht en je verbrandt in korte tijd flink wat calorieën - méér dan met hardlopen.

Bowflex SelectTech Halterset (tot 21 kg) € 399,-

Dankzij een ingenieus systeem verander je het gewicht van deze dumbbells met een draai aan de knop. Niet goedkoop, maar je bespaart op een hele reeks dumbbells van 1 tot 21 kilo. sport-tiedje.nl

ABS Ball, € 23,95

Gebruik een bal in plaats van een bankje voor al je zittende en liggende oefeningen. Goedkoper én je traint ook nog eens ijersterke core-spiere! meijers.com

B-Xtreme € 129,-

Briljant in al z'n eenvoud; meer dan tweehonderd fitnessoefeningen door handig gebruik te maken van deze twee banden, lichaamsgewicht en zwaartekracht. michael-martens.nl

Doe je warming-up en zelfs een volledige cardio-training met een springtouw.

Zonder apparatuur:

WAKE UP WORKOUT®

De Olympische atleten waar personal trainer Nikki Fogden van Life's a Gym mee samenwerkt trainen uiteraard hardcore om in topconditie te blijven. Vast onderdeel van hun routine is deze korte, ogenschijnlijk simpele, workout voor de core-spiere die je direct na het wakker worden doet, dus voordat je begint aan je ontbijt. Houd de volgorde van de oefeningen aan voor het beste resultaat.

DEFENING	SETS	HERHALINGEN/TIJD IN SECONDEN	UITVOERING
Plank	2-3	Begin met 10, bouw op tot 60	Leun op ellebogen en tenen, houd je lichaam in een lijn - vanaf je hoofd tot je heupen tot je hielen.
Crunch	2-3	Begin met 20, bouw op tot 30, 40, etc.	Ga liggen op je rug, knieën gebogen, voeten op de vloer. Druk je ruggenwervels stevig tegen de vloer aan, trek je navel in richting de vloer. Handen achter je hoofd, ellebogen naar buiten gericht. Til je bovenlichaam op richting het plafond, houd je blik omhoog gericht en laat je bovenlichaam zakken tot net boven de vloer. Pas na de laatste herhaling laat je je bovenlichaam weer op helemaal op de vloer zakken.
Push ups	3	15-20	Steun op handen en voeten, je voeten licht uit elkaar, je handen wijder dan schouderbreedte, houd je lichaam vanaf je kruin tot aan je hielen in een rechte lijn. Laat je lichaam zakken totdat je neus bijna de grond raakt en duw jezelf weer omhoog.
Lage buikspier en lift	3	20-30	Ga liggen op je rug, handen achter je hoofd, kijk naar het plafond. Streck je benen uit richting het plafond. Houd je voeten geflexd terwijl je je heupen optilt richting het plafond. Hou je heupen na iedere herhaling een klein stukje boven de vloer, breng je heupen pas na het volbrengen van een set weer naar de vloer.
Childpose		30-60	Kom rustig op handen en knieën, breng je billen op je hielen, plaats je voorhoofd op de vloer en houd je armen voor je uitgestrekt.

ten voor soms de helft van de prijs. Zo train je net zo luxe voor minder.

Gym hopping

In het afgelopen decennium zijn fitnesscentra als paddenstoelen uit de grond geschoten. De markt is meer dan verzadigd en met de huidige recessie daarbij opgeteld, is het hard werken om nieuwe klanten binnen te halen. Dat betekent dat sportscholen steeds vaker dan alleen aan het begin van een nieuw jaar en in de zomer stunts met aantrekkelijke aanbiedingen- veelal voor lidmaatschappen van drie maanden, zonder de gebruikelijke inschrijfkosten. 'Gym hopping' is een term die zich dan ook steeds vaker voordoet; hop van aanbieding naar aanbieding en je betaalt een fractie van wat je normaal voor een lidmaatschap betaalt. Let echter goed op; veel sportscholen verlangen stilzwijvend je abonnement. Maak je gebruik van een aanbieding, laat dan direct weten je abonnement na deze drie maanden te willen beëindigen.

Herzie je abonnement

Het salespersoneel van fitnesscentra is getraind in het maken van handige



Fitnesscentra moeten hard werken om nieuwe klanten binnen te halen. Profiteer van hun aanbiedingen.

GYM

rekenommetjes waardoor dure all-inclusive abonnementen opeens heel voordelig lijken, mits je die voor een heel jaar afsluit. Wees echter realistisch. Hoe vaak per week train je gemiddeld? Als je trainingsroutine bestaat uit twee keer per week naar de sportschool en twee keer per week buiten hardlopen, kan een 10-rittenkaart veel voordeliger zijn. Train je buiten de piekuren, dan kun je met een dalurenabonnement op jaarbasis zomaar een paar honderd euro besparen. Reis je veel, check dan hoe vaak per jaar je je abonnement mag stilzetten. Is dat een

keer per jaar twee weken, informeer dan of er een abonnement is voor frequente reizigers. Een jaarabonnement dat wekenlang ongebruikt blijft is zonde van het geld.

Gebruik je netwerk

Zoals de Amerikanen zeggen 'it's not what you know, it's who you know' en dat gaat ook op wat betreft gratis trainen bij 's stads meest comfortabele gyms. Een van de services die ze namelijk vaak aan hun leden bieden, is het verstrekken van gratis dagpassen waarmee ze een vriend of vriendin kunnen introduceren. Is je partner honkvaast wat betreft haar sportschool; bij sommige gyms mogen partners voor de helft van de prijs trainen.

Gratis personal training

Om klanten te werven, bieden personal trainers vaak een gratis try out-sessie aan. Het maakt je niet de meest graag geziene klant, maar door het schaamteloos 'uitproberen' van personal trainers kun je gratis personal trainingssessies scoren. Gaat het je te ver, kijk dan eens of je niet een goede korting kunt bedin-

gen bij je personal trainer als je in een keer tien of meer trainingen afroemt.

Net zoveel ijzer voor minder

De recessie betekent gouden tijden voor de zogenaamde budgetgyms, de kiloknallers in de fitnessbranche waar je soms al voor 2,29 per week kunt trainen. No-nonsense sportscholen met voldoende faciliteiten om optimaal te trainen, maar zonder fraaie verlichting, strak ingerichte kleedkamers, gratis badproducten in de doucheruimtes of cardioapparatuur met ingehoude TV's. En daar is niets mis mee; bodybuilders wisten zich ruim dertig jaar geleden nog op te pompen tot buitensporige proporties in de meest Spartaanse krachtbanken. Voormalig triatlete en personal trainer Nikki Fogden runt nu twee bedrijven. Via haar sportmanagementbedrijf coacht en adviseert ze topsporters in extreme sports en met haar bedrijf *Life's a Gym* (lifesagym.com) leert ze consumenten hoe je altijd en overal kunt trainen. 'De kwaliteit van trainen zit niet in luxe apparatuur, maar in de juiste techniek van trainen,' zegt Nikki. 'Als je