

Touwtje springen nu ook hot voor volwassenen

Touwtje springen is iets voor kinderen. Maar noem je het Ropesport dan is het opeens iets voor niet alleen kids, maar ook voor adults. Kelly Packard (bekend van Baywatch) en Eric Nies (MTV The Grind) presenteren speciale workouts die op een dvd'tje staan. ENTER

Relaxed op de zonnebank

Overdrijf niet en draag een brillette ter bescherming van je ogen

BRUIN. Ook al word je er geen spat gezonder van (eerder integendeel), heel wat mensen vinden het lekker om regelmatig gesandwiched te worden op een zonnebank. Want misschien ben je zo ziek als een hond, het bruine kleurtje laat je er gezond uitzien en staat leuk.

IEDEREEN KENT langzamerhand wel de gevaren van de UV-straling van de zon en van de zonnebank. Maar een zonnebank is ook om andere redenen link. Het blijkt bijvoorbeeld dat er hele volksstammen vanaf komen met brandwonden. Vooral vrouwen en nog meer vooral vrouwen tussen 15 en 25 jaar schijnen te lang te zonnen met brandwonden als gevolg. Daarnaast zijn er ook ongelukken bekend doordat de zonnebank niet goed

werkte, bijvoorbeeld omdat de bank te snel dichtklapte, of omdat er scherpe randen aanzitten. Het wordt tijd voor vijf tips om redelijk gezond gebruik te maken van de zon in huis:

- Overdrijf niet. Bruin is misschien mooi, maar als je uit de verte ziet dat het bruin nep is, dan wordt het al een stuk minder. Los daarvan moet je oppassen voor de UV-stralen. De lampen in een zonnebank stralen ongeveer evenveel UV als de zon.

- Ga niet meteen voor de turbo-bank. Zeker met een lichte huid is het raadzaam om stapsgewijs op weg te gaan naar het zonnekanon met turbostraling (als je dat tenminste per se wilt).

- Bouw ook het aantal minuten dat



Vooral vrouwen houden er van een kleurtje te krijgen onder de zonnebank, dit soms niet zonder gevaar.

je op de bank ligt op.

- Het staat verre van cool, maar zo'n brillette om je ogen te bescher-

men is echt een must.

- Gebruik een zonnecrème, liefst een die speciaal bedoeld is voor

een zonnebank. Zonnecrème met UV-filters zijn uit den boze.

HANS PEIJS

Apparaat



De ROM werkt echt.

Binnen vier minuten je hele lichaam trainen

HAAST. Bewegen is ok, maar niet iedereen heeft daar tijd voor. En niet iedereen wil naar de gym. Voor die mensen is er de ROM. ROM staat voor Range Of Motion en is een apparaat waarmee je binnen vier minuten je lichaam traint. Aan de voorkant train je de bovenkant van je lichaam, aan de achterkant train je je benen. Er wordt geadviseerd om vijf keer per week te trainen, elke keer vier minuten, wisselend het boven- en onderlichaam. TNO heeft het apparaat getest en concludeert dat het werkt.

ENTER

Kortom

FYSIEK. Werkgevers zitten hun medewerkers steeds vaker achter de broek om gezond te leven. Bij het aanstellen van nieuwe medewerkers, wordt steeds vaker gevraagd hoe iemand fysiek en mentaal in elkaar steekt. Dit blijkt uit onderzoek van het blad HRpraktijk.

ENTER



Nieuw gebouw voorzien van de nieuwste luxe en comfort

Zeer professionele begeleiding en individuele benadering van klanten, oftewel maatwerk

Gratis begeleiding en personal training

Nieuwste apparatuur

Powerplates met begeleiding

Fins sauna en Turks stoombad

Zonnestudio (5 zonnebanken)

Seniorenbegeleiding

Loungen in het gezellige en comfortabele Grand Café (ook voor niet leden)

Daluur abonnement

Uitgebreid aerobicsrooster

Beamer Spinning (Nieuw!)

Bedrijfsabonnementen en korting voor vliegend personeel

Gratis kinderopvang

Gratis dvd verhuur voor leden (zie voorwaarden)

Tijdelijk geen inschrijfgeld/administratiekosten



Fit For Life, Van Hallstraat 617, 1051 HE Amsterdam
tel. 020 681 35 87 - email: info@fitforlife.nu - www.fitforlife.nu

Wie kan het snelst spinnen?

BEAMER. Een nadeel van spinning is dat je op de bikes niet kunt zien hoe snel je gaat. En dus ook niet of je harder trapt dan diegene naast je. Omdat veel mensen dat toch willen weten, is er nu bij Fit For Life beamerspinning. Dat werkt eenvoudig: zes spinners rijden tegen elkaar en via een beamer is op de witte muur te zien wie het snelst rijdt en wie het best klimt en daalt. Bovendien kun je op een display zelf bijhouden hoe hoog je hartslag is, hoeveel calorieën je verbruikt en meer relevante gegevens.

ENTER



Beamerspinning: tegen elkaar spinnen.



Voor aquaspinning is een bad van 1,30 meter diep nodig

Aquaspinning heeft meerdere voordelen, één daarvan is dat je in het water altijd weerstand hebt.

Nieuw: Aquaspinning

ALTERNATIEF. Spinning is een actieve manier van bewegen, waarbij je op de maat van luide muziek in een groep dan weer hard, dan weer zacht, dan weer zittend en dan weer staand trapt. Er zijn hele volksstammen aan verslaafd. Maar de creatieve fitnesswereld heeft alweer een alternatief dat aquaspinning heet. Omdat je hiervoor een bassin met ongeveer 1,30 meter water nodig hebt, zal dit geen hype worden. Er zijn nu eenmaal niet zoveel zwembaden. Toch is het een aanrader, want aquaspinning heeft een aantal voordelen boven spinning. Met een paar knieën die niet zo lekker rondraaien moet je niet aan spinning beginnen, maar de watervariant is goed te doen. Ander voordeel

is dat je door het water altijd weerstand hebt. Weer een ander voordeel is dat de instructeur je ook oefeningen naast of op de fiets kunt laten doen. En een derde voordeel is dat je niet ziet dat je je rot zweet.

Mercator Plaza

In Amsterdam kun je vooraansnog alleen aquaspinning in Mercator Plaza aan de Jan van Galenstraat.

Nadelen zijn er ook. De belangrijkste is dat de fietsen niet geweldig zijn. Dat kan waarschijnlijk niet anders, maar feit is dat ze niet lekker doortrappen. Maar moe word je toch wel en daar is het om te doen.

HANS PEIJS