



VERGEET ZUMBA, SH'BAM EN PILOXING. DE NIEUWSTE TREND IN FITNESSLAND IS **MILITAIRE TRAINING!**

BOOTCAMP STOOMT JE KLAAR VOOR HET STRAND

Na de Verenigde Staten, Engeland en Nederland heeft Bootcamp nu ook ons landje bereikt. Bootcamp ... say what? Deze nieuwe fitness-sensatie is gebaseerd op militaire oefeningen. Hollywoodsterren Ben Stiller, Nicole Kidman en Jennifer Anniston zweren – en zweten – er al maanden bij. Het zou wonderen doen voor je conditie, kracht en algemene fitheid, dus mijn interesse was alvast gewekt. Hoog tijd om me te laten onderdompelen in dat militaire geweld!

TEKST: ELKE OOSTERLINCK



Bootcamp is, zoals zovele rages, ontstaan in Amerika, meer bepaald in het US Army. Het is gebaseerd op de pittige trainingen die rekruten er krijgen. Bij het horen van 'pittige soldatentraining' denk ik meteen aan driloefeningen: rondjes rennen tot je longen ontploffen, pompen, in touwen klimmen, sit-uppen, klauteren over hindernissen en muurtjes, op de ellebogen door modder en struiken kruipen, enzovoort. Maar meer nog zie ik het angstaanjagende beeld van de rood aangelopen, blaffende sergeant voor me. Als ik enkele Bootcampfilmpjes op het internet bekijk, lijkt dat inderdaad de bedoeling: door de harde aanpak gaan de deelnemers tot het uiterste en verleggen ze hun grenzen. Met een klein hartje schrijf ik me dan ook voor een sessie Beginners Bootcamp in. De moed zakt me nog meer in de schoenen als ik antwoord krijg: 'Breng voldoende doorzettingsvermogen en drinken mee!'

Zondagmorgen om 10 uur. Met kleine oogjes kom ik op de plaats van afspraak aan: de parking van het Bloso-domein Hazewinkel in Willebroek. Buiten is het kil, maar gelukkig regent het niet, want een Bootcampsessie vindt altijd in de vrije natuur plaats. Ik ontmoet er lesgever Joran Van Gompel en vijf taterende jongedames, waarna ik een zucht van verlichting slaak. Tijdens de autorit zag ik het ultieme doemscenario al voor me: ik, die als enige vrouw tussen allemaal stoere binken puffend achterop hinkte. O, horror! Gelukkig mag ik die nachtmerrie nu laten varen. Na een korte wandeling komen we bij de plaats waar het allemaal zal gebeuren: een klein gebetonneerd pleintje midden in het groen. Van een toffe locatie gesproken! Bomen rondom ons, aan de zijkant het grote kabbelende wateroppervlak van de roeibaan, fluitende vogeltjes en af en toe een wandelaar die de hond uitlaat. Mijn ochtendhumeur ruimt prompt plaats voor een stevige dosis energie. Let's kick some ass!

Lieve drilsergeant

Na een korte, maar krachtige opwarming zijn we klaar om erin te vliegen. De sessie van vandaag bestaat uit acht verschillende posten die we volgens een doorschuifstelsel keer op keer

doorlopen. Het is de bedoeling dat je aan elke stand op je eigen niveau de bijhorende oefening uitvoert.

Vorbijgangers zien zes dames zich gemotiveerd in het zweet werken, een leuk tafereeltje. De postjes zijn zo opgesteld dat er afwisselend op kracht en conditie getraind wordt. Elke oefening wordt gedurende dertig seconden volgehouden, daarna volgt een minuut rust. Volgens Kaat, een van de deelnemers, is dat de sterkte van Bootcamp: het is erg afwisselend en omdat elke oefening slechts een aantal seconden duurt, gaat het nooit vervelen. We werken spierversterkende fitnessoefeningen af voor de bips, dijen, bovenarmen, borstspieren en schouders. Joran ontpopt zich, tot mijn grote geruststelling, tot een lieve begeleider die oog heeft voor ieders kunnen. Geen brullende marineofficier zoals in Amerika dus, maar een behulpzame coach die ons heel persoonlijk benadert en waardoor iedereen op eigen niveau vooruitgang kan boeken. Geen paniek dus als je minder getraind bent: de oefeningen bieden tal van variatiemogelijkheden, waardoor iedereen naar eigen kunnen aan de slag kan. Lukt het pompen je niet? Dan pomp je gewoon op je knieën. Gaat het springen over de hindernissen moeizaam? Dan kies je voor de lagere horden. Iedereen is vrij om de intensiteit van zijn training te bepalen, maar door het groepsgevoel probeer je toch je grenzen beetje bij beetje te verleggen.

Puffen en blazen

Het parcours bestaat uit de volgende posten: tussen latjes springen, lunges (een grote pas naar voren zetten en zo door de knieën zakken), spurtjes trekken, een bicepsoefening (2 touwen vastgrijpen, je voeten ver voorbij je lichaam plaatsen en als een schuine plank aan de touwen hangen, daarna jezelf optrekken), een zware buis verplaatsen, squats (vanuit lichte spreidstand door de knieën zakken), springen over hindernissen en pompen. In het begin gaat het erg vlot: ik stuitert tussen de latjes, zak lekker diep bij de lunges, zet fanatiek mijn spurtjes in... Maar aan het vijfde postje begin ik mijn enthousiasme al een beetje te bekopen en na het achtste postje ben ik blij dat

we even iets mogen drinken. Ik voel dat het een lastig uur zal worden! Vijf rondjes moeten we in totaal afleggen. En vijf maal acht maakt veertig oefeningen. Een intensieve training die tegelijkertijd voorbijvliegt.

Voordat ik het goed en wel besef, zitten we al over de helft. Het is leuk: de korte pauzes geven ruimte om plezier te maken voordat we puffend en blazend doorgaan. Het leuke aan Bootcamp is ook dat je elkaar constant kan motiveren om alles te blijven geven. Anne doet vandaag, net zoals ik, voor de eerste keer mee met een Bootcamptraining. Het waren haar vriendinnen die haar overtuigden de uitdaging aan te gaan. 'Ik was al even op zoek naar een sportieve uitlaatklep. Gewoon lopen vind ik zo saai. Ik heb nood aan afwisseling.

enkelmeiden toegelaten zijn.' Naarmate het einde van mijn sportief avontuur nadert, beginnen de inspanningen hun tol te eisen: het zweet druppelt van mijn voorhoofd, mijn hartslag is stevig de hoogte ingejaagd en mijn spieren beginnen geleidelijk aan te verzuren. Kortom, ik ben moe! Als ik om me heen kijk, merk ik dat ik niet de enige ben. Ook de andere vrouwen zijn aan het puffen. Joran: 'Bootcamp verbetert de uithouding, snelheid, kracht en explosiviteit. Bij elke oefening komen er dan ook meerdere spiergroepen in actie. Vooral voor de vrouwen is het figuurcorrigerende effect van Bootcamp de doorslaggevende reden om een les uit te proberen. Tijdens een sessie worden er veel calorieën verbrand! Ik merk dat er zich veel vrouwen inschrijven in april. Bootcamp is de ideale work-out om je lichaam na de winterslaap opnieuw beachproof te maken.'



Volgens de anderen zou ik die hier vinden en ze hebben gelijk. Ik was bang dat ik het niet zou aankunnen, maar dat was geen probleem: ik deed gewoon wat ik kon.' Lesgever Joran beaamt: 'Veel mensen hebben schrik voor de term Bootcamp, maar dat militaristische kantje is sterk overdreven. Ik ben alleen maar streng als het over de uitvoering gaat, zodat blessures vermeden worden.'

Tijdens de sessie van vandaag verlaten we het terreintje niet. Ik vraag me af of de work-outs steeds hier plaatsvinden. Joran legt uit: 'Deze sessie is een sessie Beginners Bootcamp. Die zijn vooral geschikt voor de gematigde sporter. Bij het Advanced Bootcamp lopen we van plaats naar plaats. Op elke open ruimte doen we drie à vier oefeningen, voor we weer verder joggen. Aangezien iedereen moet meekunnen, nemen hier uiteraard enkel gevorderden aan deel. We hebben ook nog het Business Bootcamp, gericht op bedrijven die tijdens de middag een uurtje willen sporten. En het Booty Camp For Ladies, waarbij

Stijf zijn is geen ziekte

De meeste vrouwen hier zijn al enige tijd vaste deelnemers aan de Bootcampsessies. Wanneer ik hen vraag of ze ook daadwerkelijk de effecten van de lessen voelen, zijn ze laaiend enthousiast. Lies: 'De dagen na ben ik altijd een beetje stijf, maar dat is een goede zaak. Stijf zijn is geen ziekte, zo weet je dat je goed gesport hebt. Ik doe dit nu al een half jaar en ik merk dat ik een strakker figuur heb en dat ik sterker geworden ben. De was dragen bijvoorbeeld, gaat een stuk makkelijker.'

Dat je stijf bent na een stevige Bootcamp work-out zal ook ik de volgende dag aan den lijve ondervinden. Ik voel het vooral in mijn armen: een jas aandoen blijkt geen sinecure! Toch voel ik me ook energiek en fris. De sportieve training heeft blijkbaar een positief effect gehad op mijn humeur. Bovendien doet de gedachte dat mijn lichaam er weldra als dat van Nicole Kidman zal uitzien me stralen van plezier!

ONZE TRAINING



Opwarming: enkele rondjes lopen, even ter plaatse springen en enkele squats

Work-out: acht postjes waar we telkens gedurende dertig seconden een oefening uitvoerden, dan een minuut rust en ondertussen doorschuiven naar de volgende post.

- 1 Tussen latjes springen
- 2 Lunges
- 3 Spurtjes trekken
- 4 Bicepsoefening
- 5 Zware buis verplaatsen
- 6 Squats
- 7 Springen over hindernissen
- 8 Pompen

Na elke reeks kregen we wat langer rust om iets te drinken.
In totaal gingen we vijf keer rond, dus dat maakt **40 oefeningen**.

MEER WETEN OVER BOOTCAMP?

Wij volgden onze sessie bij Jorsano
Alle informatie op www.bootcamptraining.be
Trainer Joran Van Gompel helpt je graag verder.
info@jorsano.be – 0477 19 59 04