

## 4x harig

productie Georgette Koning

## VALSE KRAAG

Prachtig, bont, maar laat het dier er vooral in zitten. Helaas is bont op de internationale catwalks erg aanwezig. Sterren, jong en hip willen erin worden gezien. De vraag stijgt. Al zouden de protesten weer oplaaien, veel ontwerpers vinden het modeaspect van bont nu belangrijker dan dierenleed. En dat terwijl het stikt van de alternatieven, zoals dit *faux fur*-kraagje van River Island.  
 Riverisland.com  
 € 47,50



## BEDRIEGLIJK ECHT

Krullerig Toscaans lamsbont, springerig geitenhaar, rode vos, nerts. Alle bontontwerpen van het Australische Unrealfur, zoals deze bodywarmer, zijn niet van echt te onderscheiden. Alternatief bont is meestal gemaakt van synthetische garens. Laat al te goedkoop nepspul liggen, dat wil wel eens plakkerig worden.  
 zalando.nl  
 € 174,95



# BLOED, ZWEET EN TRAINEN

En hoe staat het met uw goede voornemens voor een gezonder leven? Voor de volhouders én de vroegtijdige afhakers: een overzicht van de sportieve trends voor 2014.

tekst ANOUK BLOM



In 2008 ontdekten velen het yogamatje, 2010 was het jaar van zumba en pilates en in 2011 beproefden we massaal ons geluk in de buitenlucht met bootcamp. Elk jaar heeft zijn sporttrends, de ene trend is wat hardnekkiger dan de andere. Ook 2014 heeft genoeg te bieden op sportgebied. Volgens kenners worden totaalsporten in, sporten waarbij je je hele lichaam traint op kracht en lenigheid en niet zozeer voor de vetverbranding. Mensen willen weer uitgedaagd worden door een sport, ze willen iets leren.

De trends voor het komende jaar op een rijtje.

## Apenkooien

2013 was het jaar van insanity, een loodzware work-out die je thuis kunt doen. Trainen gebeurt op basis van het eigen lichaamsgewicht. Je traint zes dagen per week drie kwartier en na zestig dagen moet je het lichaam van je dromen hebben. Naast insanity bleven hardlopen en yoga

populair het afgelopen jaar; sporten waarbij je kracht, lenigheid en uithoudingsvermogen traint. Dat we ons fit voelen vinden we belangrijker dan een slank voorkomen.

Mo Achahboun merkt dit ook in zijn The Athletic Club op de Overtoom en op de Zuidas, een jarentwintig sport-school met klimrekken, bokken en ringen. "Mensen willen zich atletischer en jonger voelen. Als kind konden ze overal op klimmen en overheen springen, dat willen ze terug. We gaan daarom steeds meer voor functionele sporten waarin alle disciplines samenkomen. Denk aan gymnastiekachtige krachttraining, ze willen weer net als vroeger makkelijk een sprintje kunnen trekken en zware dingen kunnen tillen. Daarom bieden we dit jaar ook apenkooien voor volwassenen."

Stadswild, een manier van leven die door Angelique Heijligers is geïntroduceerd, baseert sportoefeningen die zijn gebaseerd op de bewegingen die de oermens maakte. Aanhangers slepen bijvoorbeeld met zware dingen, tillen iets op en trekken sprintjes. Het sportterrein is buiten in

de stad. Heijligers: "Ik heb het nooit over afvallen, ik heb het over balans en gezondheid. We zijn daarom niet alleen bezig met sport, maar ook met eetpatronen. Het draagt allemaal bij aan hoe je je voelt."

## Piloxing

Sterren in Hollywood zweren bij piloxing, een combinatie van boksen, pilates en dansen die belooft het nieuwe zumba te worden. Met de spieropbouw van pilates, de kracht van boksen en het plezier van dansen staat niets deze sport in de weg om een hype te worden in Amsterdam. Bedenker en ontwikkelaar is de Amerikaans-Zweedse Viveca Jensen. Als professioneel balletdanseres, pilatesinstructeur, fanatiek bokser en personal trainer van veel celebrity's is het makkelijk te raden waar piloxing vandaan komt. In de VS is de sport al booming, maar in Nederlandse sportscholen wordt het nog nauwelijks aangeboden, omdat instructeurs nog moeten worden opgeleid.





**EEN ECHE STELLA**

In de luxedesignmode is Stella McCartney zo'n beetje de enige ontwerper die weigert dierlijke materialen als leer en bont in haar kleding-, schoenen- en tassen-collecties te verwerken. Dat betekent overigens niet dat een echte Stella van faux suède goedkoper is dan die van één van haar minder principiële concurrenten.  
luisaviaroma.com  
€ 785



**FOEI FLUFFY**

Het hielp, het YouTube-filmpje waarin de haren van een angorakonijn hardhandig werden geplukt. H&M haalde meteen alle angora-truien uit de handel. Ook het vergaren van fluffy struis schijnt een marteling te zijn, voor die vogels. Veren en struis zijn deze winter een trend. Dieptepunt is deze 'tru' van Givenchy.  
netaporter.com  
€ 3300

**Acro-yoga en aerial yoga**

Steeds meer mensen weten de weg naar de yogamat te vinden. Erik-Jan de Rooij van Absolute Yoga op de Overtoom, een yogastudio met verschillende warmtekamers om oefeningen in te doen, merkt dat mensen zich jonger, sterker en flexibeler willen voelen. Daar is yoga geschikt voor. "De grootste trend in yoga is dat het zich steeds meer naar een fitnessgerelateerde aanpak beweegt, met steeds minder religieuze en spirituele elementen."  
Acro-yoga is daar een goed voorbeeld van, waarbij je acrobatiek met yoga combineert voor lenigheid en kracht. "Het leuke aan acro-yoga is dat je het samen doet en het ultieme gevoel is dat je gaat 'vliegen', dus dat je balans vindt op iemands voeten," zegt Floortje Laan van dansstudio Rasalila op de Tweede Kostverlorenkade. Naast paaldansen en burlesque (de kunst van het verleden) biedt ze ook acro-yoga en aerial yoga aan.  
Aerial yoga is geïnspireerd op de doeken die in het circus worden gebruikt. Die worden nu ter ondersteuning van yoga-oefeningen ingezet. Zo hang je er ondersteboven in of gebruik je ze als hangmat. Laan: "Je merkt dat mensen die al langer aan yoga doen nieuwsgierig zijn naar de spannendere vormen van yoga."

**Krachtsport voor vrouwen**

De angst op een bodybuilder te gaan lijken na het optillen van een gewicht verdwijnt bij vrouwen, ook zij willen sterker en flexibeler worden. Nu kun je aan apparaten gaan hangen op de sportschool, maar een leukere manier van krachtsport is paaldansen of tissu, een vorm van luchtaerobiek met lange doeken. "Vrouwen komen vaak naar me toe en zeggen dan dat ze net zo'n gespierde buik als ik willen," zegt Tatjana van Onna, eigenaar van de pas geopende Pole Dance Factory in de Daniël Goedkoopstraat.  
Paaldansen, ook wel polefitness genoemd, is een goede kracht- en lenigheids-oefening waarbij je je eigen lichaamsgewicht gebruikt. "Veel vrouwen doen het echt voor de work-out, maar ook om zich vrouwelijk te voelen, er wordt ook bij gedanst. Dat kan sex, maar ook op een moderne of balletachtige manier."  
Wat ook steeds meer aandacht krijgt, is tissu. Van Onna: "Van paaldansen is bekend dat het een goede work-out is, maar tissu is nog zwaarder, ik denk dat het wel de potentie heeft populair te worden. Het is een spannende sport, mensen zijn er nieuwsgierig naar."

**Tabata en andere online sporten**

Voor iedereen die zo min mogelijk tijd aan sport wil besteden maar toch een strak lichaam wil, is er tabata. Met vier minuten per dag moet het lukken. Het is een goed voorbeeld van *high intensity training*, waarbij je in korte tijd zo veel mogelijk oefeningen doet. Op YouTube zijn veel filmpjes te vinden met tabatatrainingen.  
Voor de training begint, warm je vijf minuten op. Dan volgen acht sets van twintig seconden zo veel mogelijk push-ups of squats, met steeds tien seconden rust tussendoor. Daarna is het twee minuten cooling down en kun je door met je dagelijkse bezigheden.  
Een andere trend voor 2014 is het trainen met een personal trainer, maar dan via je smartphone of tablet. Veel goedkoper en net zo effectief, want bijna alle oefeningen zijn wel ergens op internet te vinden. Er zijn diverse leuke (gratis) sportapps te vinden, denk bijvoorbeeld aan de Nike Training Club-app of Fitbooster. Bij beide kun je aangeven wat je wilt trainen en op welk niveau je zit. Een uiteraard kun je zelf bepalen wanneer je het wilt doen.

**Ballet barre**

Ballet barre is gebaseerd op ballet, maar dan zonder de tutu's, knotjes en strenge balletjuf. Een work-out die zorgt voor gespierde armen en benen, een elegante lichaamshouding en lenigheid.  
Je gebruikt de barre om diverse spiergroepen aan te pakken, het heeft dus niet veel met technische oefeningen of dans te maken, maar fit word je er wel van.  
Niet voor niets is ballet barre favoriet bij diverse topmodellen. De sport is erg populair in de Verenigde Staten en Groot-Brittannië, maar nog niet in Amsterdam te beoefenen. Het kan volgens sportkenners niet lang meer duren voordat het hier de sportscholen bereikt.

**ONTSPANNEN**

Naast een gezond lichaam is een gezonde geest ook iets waar veel mensen naar streven. Niet te veel stressen, maar juist de rust vinden. Mindfulness, een uit het boeddhisme afkomstige meditatie-techniek, was al een tijdje populair, maar begint nu echt de massa te bereiken. "Veel mensen ervaren veel druk op hun werk door bezuinigingen. Er zijn reorganisaties, er vallen ontslagen, de werkdruk wordt hoger. Mensen zijn op zoek naar een manier om met die stress om te gaan," zegt Wineke van Aken, eigenaar van MettaMinds, dat mindfulnessstrainingen verzorgt.  
Van Aken merkt dat steeds meer mensen een betere balans willen hebben tussen werk en privé. "Er komen steeds meer mensen op de trainingen af, ze hebben het dan gehoord van een collega of vriendin die het ook heeft gedaan. Het wordt algemener en laagdrempeliger. Het zwerfverge beeld van mindfulness verdwijnt steeds meer."  
Een nieuwe trend binnen mindfulness is volgens Van Aken heartfulness: dichter bij je hart komen en van daaruit handelen en keuzes maken. "Veel mensen hebben al een mindfulness-training gedaan en zijn op zoek naar een manier om dat te onderhouden, ze willen nog beter naar zichzelf leren luisteren. Heartfulness is een soort vervolstraining."

**Hans halveert Redacteur Hans van der Beek rookt, drinkt en is te dik. Wekelijks doet hij verslag van zijn poging gezond te leven.**



Een paar weken geleden beschreef ik mijn ambitie om zelf goeroe te worden. Een heus dieet had ik al: stop minder rommel in je mond en pak wat vaker de fiets. Alleen over een naam moest ik nog nadenken.  
"Die naam bestaat al," zei een arts tegen me, laatst op een feestje. "In de medische wereld heet dat het VDH-dieet."  
Vreet De Helft.  
Van al die goeroes en diëten en andere hypes moest ze weinig hebben. "Dat gezemel altijd over tarwe en zuivel. Je moet gewoon minder eten. Eigenlijk vooral minder snoepen. Alles met mate."  
Ondertussen stond ze overigens wel gezellig een sigaretje te roken.  
Ik leerde een nieuw woord die avond: obesogeen. Als in: we leven in een obesogeen samenleving. Dat is een samenleving die obesitas stimuleert.  
We hebben een zittend bestaan, onze voeding is verrijkt met God weet wat voor rotzooi, we fietsen niet meer gewoon naar school, maar worden met de auto gebracht en we gamen of kijken televisie in plaats van te bewegen.  
"Er is niets dat minder calorieën verbrandt dan televisie kijken of achter de computer zitten. Zelfs een boek lezen verbrandt meer calorieën - dat is onderzocht."  
Tot dan toe had ik nog weinig gehoord waar Ralph het niet mee eens zou zijn. Ze bevestigde zelfs de visie van Ralph op light-frisdrank. De zoetstof daarin doet het lichaam naar echt zoet verlangen

en lokt zo schranspartijen uit.  
Waarbij ze afhaakte, was het veto op zuivel en brood dat nu zo in de mode is.  
"Dan hebben ze het over een lekkende darm. Dat zou dan door tarwe komen. Maar die term is medisch absoluut niet geaccepteerd. Alleen bij baby's kan er iets door de darm komen. Bij een volwassene met een lekkende darm is acuut iets aan de hand."  
En gluten dan? Gluten zijn het nieuwe asbest: laat de term vallen en mensen zetten het op en rennen. Levensgevaarlijk opeens, die gluten, de dood in de pot.  
Toch?  
"Gluten zijn alleen gevaarlijk voor mensen met een glutenallergie. Als je gezond bent, moet je je niet zo aanstellen."  
En waarom geitenkaas veel minder slecht zou zijn dan normale kaas, snapte ze ook niet. "Hoezo? Krijg je dan een allergische reactie in je lekkende darm soms?"  
En de mode van diëten die terugkeren naar de oermensen (veel granen, weinig vlees, want zo'n mammoet ving je ook niet dagelijks)?  
"Ik ben zeker niet tegen, ik begrijp alleen dat gedweep met de oermensen niet zo. Die werd hooguit veertig, als hij geluk had, dus dat is een vergelijking van nul komma nul."  
Ik vroeg of ze nog wat te drinken wilde. Dat had ze wel verdiend.

Reageren? [www.facebook.com/hanshalveert](http://www.facebook.com/hanshalveert)

**Personal coach Ralph Moorman begeleidt Hans. Wekelijks geeft hij zijn visie.**



Normaal gesproken zou mijn antwoord zijn dat er ontzettend veel visies zijn en dat niemand de waarheid in pacht heeft. Begin de zoektocht naar jezelf en kom erachter wat bij je past. Oké, dit is een column, vol entertainment, dus laat ik gewoon eens happen.  
Allereerst de naar mijn mening domme opmerking, die ik vaak hoor: Vreet De Helft. Goh, wat een geniale bevinding, Nobelprijs zou ik zeggen. Natuurlijk moet er gemiddeld minder worden gegeten, maar er spelen allerlei zaken een rol. Het ene voedingsmiddel lokt meer overeten uit dan het andere, een instabiele bloedsuiker kan discipline versto-

ren, al die mentale factoren die meespelen en veel meer. Iemand die moeite heeft met afvallen weet best dat minder moet worden gegeten, maar krijgt dit niet voor elkaar.  
En dan: ik ben voedingswetenschapper, dus ik weet dat op voedingsgebied vrij weinig is aan te tonen vanwege de grote hoeveelheden variabelen binnen en buiten de voeding. Het oerdieet, glutenvrij eten en geitenkaas zijn allemaal zaken die bij veel mensen in de praktijk verbetering geven op het gebied van vitaliteit, huid, luchtwegen, drag en darmwerking. Dit loopt ver vooruit op de wetenschap.