

'Dit is zó leuk! Je wilt niet stoppen!'

TILBURG • Jump Up wordt geheid de nieuwe rage in de fitnesszaal. Niet zozeer om wat het met je body doet, maar vooral omdat je heel vrolijk wordt van een halfuurtje trampoline springen.

HANS-PAUL ANDRIESEN

De 23-jarige studente pedagogiek Vicky Rousolova komt zwaar bezweet, maar met een stralende glimlach de trainingszaal uitgelopen. „Ik ben niet zo'n sporttype. Maar dit is zó leuk, dat zelfs ik het makkelijk een halfuur volhoud. Je wilt gewoon niet stoppen.”

En, verzekert ze: „Het is helemaal niet moeilijk. Je doet kleine sprongetjes en je hele lichaam komt bijna vanzelf in beweging. De trainer doet leuke pasjes voor, er zit een goede beat bij en de rest gaat vanzelf”.

Jump Up is na Zumba en Sh'bam het nieuwste van het nieuwste. Ditmaal niet afkomstig uit het bodybewuste Californië of trendy Latijns-Amerika, maar uit het opkomende Azië.

Tenminste, daar raakte fitness-trainer Wendy van Loon, afgestudeerd aan de Tilburgse hbo-sportopleiding, besmet met het springvirus. „Ik was op vakantie in een hotel in Surabaya en daar werd Jump Up gegeven met van die kleine trampolines. Iedereen, jong en oud, dik en dun, deed enthousiast mee.

JUMP UP IS DÉ NIEUWE FITNESSRAGE



Wendy van Loon (links vooraan): 'De buik- en rugspieren zijn de hele tijd bezig.'. FOTO COR DE KOCK

Verschil met gewoon aerobics is dat je gewrichten hierbij heel weinig belast worden.”

Het 'geheim' van Jump Up is dat je constant aan het balanceren bent. „De buik- en rugspieren zijn de hele tijd bezig,” verduidelijkt Van Loon (30). „Dat is prima voor je conditie, je krijgt er sterkere spieren van en je valt automatisch af. Daarnaast krijg je een mooie belijning van je beenspieren.”

Terug in Nederland schreef Van Loon samen met haar werkgever, de bekende Tilburgse judotrainer en sportschooleigenaar Peter

Ooms, een eigen Jump Up programma van pakweg honderd oefeningen. Ze legt een setje instructieboekjes, oefendvd's en muziek op tafel. Daarnaast ontwikkelden ze ook een eigen mini-trampoline, te koop voor 50 euro per stuk.

„Ik zit 45 jaar in dit vak. En ik verzeker je dat dit heel groot gaat worden,” weet Ooms (64). „Hier in mijn sportschool loopt het als een trein en vijf collega's hebben vanmorgen gebeld, die ook willen beginnen. Als sportschoolhouder moet je constant vernieuwen.”

Ooms heeft een neus voor

nieuwe trends. „Ik ben altijd de eerste met iets nieuws. In '84 heb ik aerobics uit LA naar Nederland gehaald. Daarna kwam callenetics, was ook heel groot. Toen kwam Power Yoga en Tae Bo. Ben zelf naar Tae Bo-goeroe Billy Banks geweest voor een opleiding. Het werd giga in Nederland. Had ik 1200 man in de week. En drie jaar geleden was Zumba een klapper.”

Hij ziet dat de trends zich steeds sneller opvolgen. Eind vorige eeuw om de zeven jaar, nu om de drie jaar. „De mensen willen steeds iets nieuws. Dat houdt dit vak zo leuk.”