



Fitnesslerares Kimberley met Hugo en Annefiek.

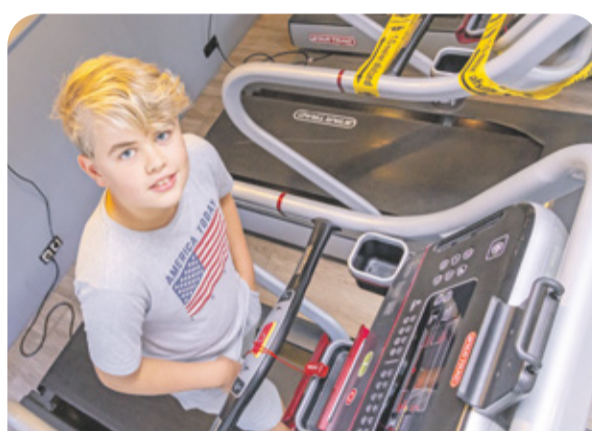
SAMEN TRAINEN IN DE SPORTSCHOOL

PRINS ALEXANDER – Hugo (11) en Annefiek (11) zitten op kinderfitness bij sportcentrum D.P.F.C. (Dance Point Fitness Centre). Ze trainen op woensdagavond met fitnesslerares Kimberley. Annefiek: 'We doen verschillende oefeningen zodat we al onze spieren trainen.' **TEKST: SUZANNE HUIG**

'Kinderfitness is een vorm van fitness zonder zware gewichten. Kinderen mogen niet met zware gewichten trainen want dan kunnen ze blessures krijgen', zegt Hugo. Annefiek en Hugo beginnen hun training op een loopband. 'We lopen 10 minuten op ons eigen tempo op de loopband om ons lichaam op te warmen', zegt Annefiek.



Hugo en Annefiek doen 10 sit ups. Ze gooien tegelijkertijd over met een balansbal.

Hugo warmt zijn lichaam op op de loopband. **FOTO'S: PETER SNATERSE**

Parcours van oefeningen

Ze starten na het opwarmen met een parcours van 4 oefeningen. 'Je doet bij oefening 1 een squat. Je doet bij oefening 2 een squat en gooit tegelijkertijd een bal tegen een bord aan. Je rent bij oefening 3 op een evenwichtsbal. Je tilt bij oefening 4 een bal van 4 kilo op. Je tilt de bal boven je hoofd en laat hem daarna vallen. Je doet iedere oefening 30 seconden. Je gaat daarna door naar de volgende oefening', legt fitnesslerares Kimberley uit.

Squat met trucjes

'Je zet voor een squat je voeten uit elkaar. Je houdt je armen op schouderhoogte. Je zakt langzaam naar beneden tot je benen in een hoek van 90 graden staan. Je knieën blijven op schouderbreedte uit elkaar. Je komt daarna weer langzaam omhoog', legt Hugo uit. Annefiek: 'Ik vind het een leuke oefening omdat je zelf allerlei trucjes aan de oefening kunt toevoegen. Je kunt bijvoorbeeld tijdens een squat een bal tegen een muur gooien. Je kunt ook na iedere squat een keer in de lucht springen.'



Hugo rent op een evenwichtsbal.

Buikspieroefeningen met een bal

'We doen sommige oefeningen samen', zegt Hugo. Hugo en Annefiek gaan tegenover elkaar op de grond zitten. 'Jullie gaan 10 sit ups doen. Jullie gooien tegelijkertijd over met een balansbal', zegt fitnesslerares Kimberley. 'Een sit up is een buikspieroefening. Je buigt je knieën. Je zet je voeten stevig op de grond. Je gaat met je rug op de grond liggen. Je trekt je kin naar je borst. Je trekt je buik goed in. Je komt daarna langzaam omhoog. Je gaat daarna weer langzaam naar beneden', legt Hugo uit.

Samen trainen

'Ik vind het leuk dat kinderfitness een individuele sport is die je met elkaar doet. Iedereen doet de oefeningen op zijn eigen manier en zijn eigen tempo. We trainen wel tegelijkertijd. Dat vind ik heel gezellig', zegt Annefiek. Hugo: 'We moedigen elkaar aan als we een oefening zwaar vinden. Ik kan daardoor beter doorzetten als ik een oefening haast niet volhoud.'



Hugo zwaait met touwen. Annefiek doet een squat en trekt aan een elastiek.



Hugo en Annefiek doen een wall sit tegen de muur.



INDIVIDUEEL
lets wat je in je eentje doet.