

Baantjes trekken

Mooi zwemsetje van Speedo. En comfortabel ook, dankzij de verbeterde pasvorm en niet uit model te krijgen lycra.

Monogram 2 piece swimsuit
€ 34, Speedo.com



**HIER
SCHAT,
EEN
BLOEMETJE**

Bloombites.nl inspireert je om eens een bloemetje op te eten. Gek? Nee hoor, er zitten veel goede voedingsstoffen in eetbare bloemen en ze fleuren een gerecht heel gezellig op. Bestel je eigen 'boeket' in de webshop en zoek er meteen een recept bij. Bloombites.nl



Fittepetit

De Fitbit Surge activiteiten-tracker is super! Dit zijn de belangrijkste voordelen:

- Hij meet meerdere sporten uitgebreid, zoals hardlopen, crosstraining en krachttraining
- Hij heeft een ultradun, ultralicht design, ondanks al die met elkaar werkende sensoren
- Hij houdt het tot zeven dagen vol op één oplaadbeurt.

Fitbit Surge € 249,99, Fitbit.com
(Bol.com, Coolblue, Mediamarkt)

vragen aan...



...Roel van Nispen, medeoprichter van Bodytec Lounge, de eerste 'sportschool' waar je met het Bodytec-apparaat spieren 'traint' met elektriciteit.

Hoe werkt dat, elektrisch trainen? 'De techniek om spieren met elektrische impulsen sterker te maken zonder het omliggende weefsel te belasten, komt uit de fysiotherapie en bestaat al dertig jaar. Tijdens een training die uit vrij statische fitnessoefeningen bestaat, draag je een vest met elektroden die zijn verbonden aan de acht grootste spiergroepen. Om de vier seconden geven die een elektrische impuls waarmee dieper op het spierweefsel wordt ingewerkt dan normaal. Eén Bodytec-sessie van twintig minuten staat gelijk aan drie uur in de gym.'
Waarom zou je er nog gewoon bij sporten? 'Een Bodytec-training kun je zien als krachttraining. Het lichaam heeft niet door of jijzelf of een apparaat je spieren aan het werk zet. Toch is het goed om het te combineren met een normale workout, bij voorkeur met een cardiotraining om je conditie te verbeteren.'

Hoe voelt het? 'Het voelt in ieder geval niet alsof je onder stroom wordt gezet, wat veel mensen denken. Meer als een sterke prikkel. Tijdens de eerste sessies train je op een basishoogte en bedient je personal trainer het apparaat. Maar als je na een paar keer gewend bent aan de impulsen mag je dat - nog steeds onder begeleiding van je trainer - zelf doen.'

Voor meer informatie zie BodytecLounge.com

STYLING: JOSSELIN BIJL, FOTOGRAFIE: BAS@STUDIO05982.

PRODUCTIE: LOT MOSTART, FOTOGRAFIE: JOOST GOVERS, STYLING: JUDITH DE RUITERBBLUSH PRODUCTS, HAAR & MAKE-UP: ROMY DE BORSTHOUSE OF ORANGE.