

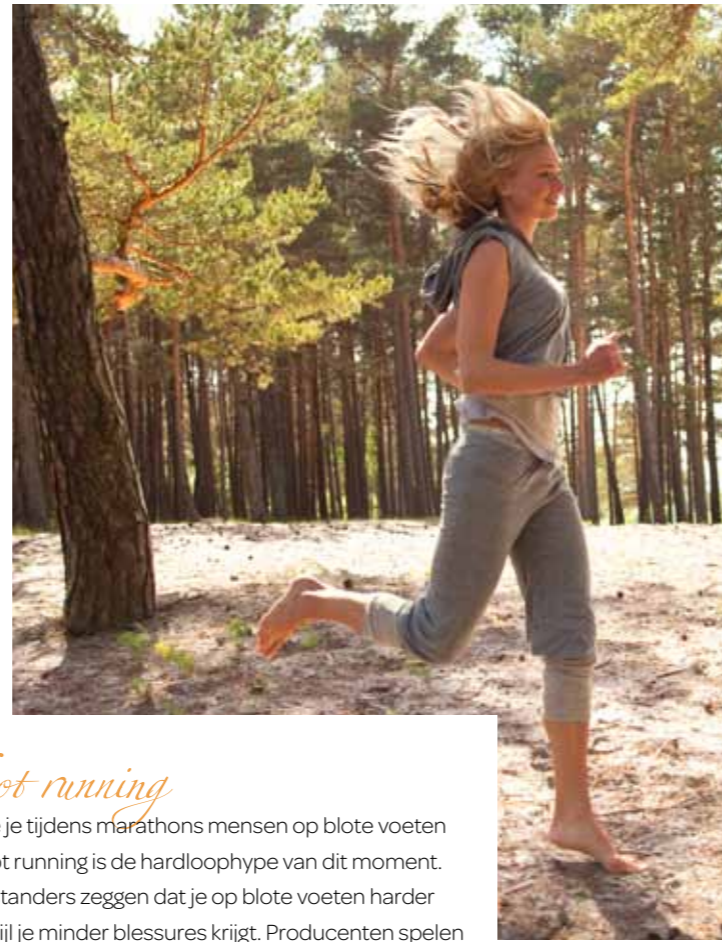
10 BODY
& MIND
TRENDS

Erven een uurtje
HANGMAT
YOGA

WAT GAAT HET WORDEN: EEN RUSTGEVENDE LOMI LOMI-SESSIE, WAARBIJ JE VOORAL LEKKER MAG GAAN LIGGEN, OF AERIAL YOGA? TIEN NIEUWE MANIEREN OM JE LICHAAM EN GEEST IN BALANS TE HOUDEN.

BYE, BYE HERFSTBLUES

Dat cocoonen kan nog best even wachten. Juist nu is hét moment om op een mooie herfstdag buiten te sporten. Uit onderzoek blijkt dat buiten sporten extra energie geeft en negatieve gevoelens, zoals angst en boosheid, tegengaat. Ga je overdag de deur uit, dan zorgt het daglicht ervoor dat je lichaam serotine aanmaakt, waardoor je energie krijgt. En vitamine D, goed voor een betere weerstand. Bovendien maakt je lichaam endorfine aan, wat een ontspannen gevoel geeft. En in geval van een druilerige herfstdag of een westerstorm die uit het niets opsteekt: ook binnen kun je op verrassende nieuwe manieren werken aan je body en mind.



Barefoot running

Steeds vaker zie je tijdens marathons mensen op blote voeten rennen. Barefoot running is de hardloophype van dit moment. Waarom? Voorstanders zeggen dat je op blote voeten harder kunt lopen, terwijl je minder blessures krijgt. Producenten spelen al handig op de trend in. Zo is er de FiveFinger, een schoen die zo flinterdun is dat hij je 'blootsvoets' laat lopen. Goed, het lijken net zwemvliezen, maar hé, zo krijg je geen vieze voeten. Wouterbuist.nl, Frunning.eu, Anyonesrunning.blogspot.nl

Selfnessvakantie

Ook je vakantie kun je anders vieren. De nieuwste trend is de selfnessvakantie: in plaats van niks doen werken aan jezelf. Het is meer dan even een paar dagen of een week jezelf oppeppen, want het gaat erom dat je je persoonlijkheid ontwikkelt, nieuwe inzichten krijgt en je bewuster wordt van wie je bent en wat je wilt. Zo kun je een denkvakantie op Kreta boeken of een vijfdaagse reis naar België maken, om meer uit jezelf te halen en als herboren terug te komen. Evdaimonia.nl, Instituutorshof.be

3 SUPPEN

Woon je in een stad met grachten of aan het water, dan heb je ze vast al eens gezien: mensen die op een surfplank staan en zich al peddelend voortbewegen. Het heet suppen (stand up paddelen) en is dé watersport van dit moment. Rihanna en Pierce Brosnan zijn al fan. Het is vrij makkelijk en goed voor zowel body als mind. Het balanceren en peddelen zorgt voor extra spierkracht, het glijden over het water brengt rust in je hoofd. Mm-sup.com, Supholland.nl, Standuppaddle.startpagina.nl



4 NIA NIA

Weer eens wat anders dan zumba: Nia Nia. In deze vrolijke bewegingsleer worden oosterse en westerse dansen gecombineerd met krijgskunsten en een beetje yoga. Je werkt aan uithoudingsvermogen, souplesse, balans, kracht en houding. Maar Nia Nia is vooral leuk. Er is geen competitiedrang, de choreografie is vrij makkelijk en er wordt veel gelachen. Ook is het een veelzijdige manier van bewegen. Het ene moment doe je gefocuste martial arts oefeningen, om vijf minuten later over te gaan op sexy dansmoves. Alle dansen worden uitgevoerd op blote voeten, zodat energiepunten worden gestimuleerd en je nog meer in contact staat met jezelf. Nianederland.nl



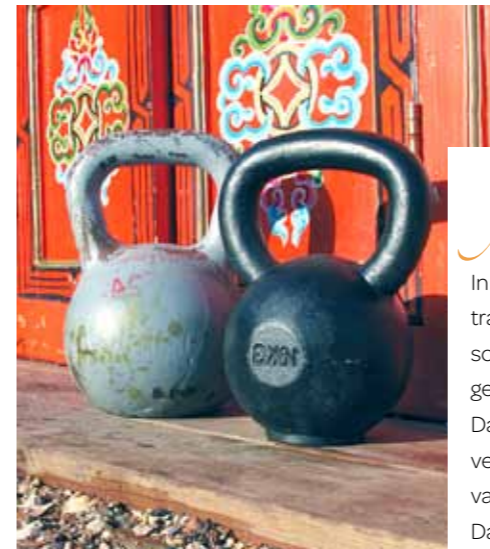
'Suppen is dé watersport van dit moment: Rihanna en Pierce Brosnan zijn ook al fan'

Ultimate frisbee

In steeds meer steden wordt ultimate frisbee gespeeld. Jawel, ook door volwassenen. Twee teams spelen tegen elkaar op een veld en proberen te scoren door de frisbee te vangen in een eindvak. Perfect om je lijf in vorm te houden: er wordt veel gerend, gesprongen en gedoken. Er zijn Ultimate Frisbee clubs in bijna alle grote steden. Of ga zelf met wat vrienden het park in! Frisbeesport.nl

Kettlebell

In het Russische leger gebruiken ze hem al ruim driehonderd jaar om soldaten te trainen en nu wint hij in de rest van de wereld ook aan populariteit: de kettlebell, een soort kanonskogel aan een handvat. Het is even wennen, want in tegenstelling tot gewone gewichten is het gewicht van de twee kettlebells die je gebruikt ongelijk verdeeld. Daardoor moet je met je hele lijf de kettlebells in evenwicht houden. Je verbrandt zo snel vet en versterkt je spieren. Ook heeft het een gunstig effect op je houding. Een training van twintig tot dertig minuten staat gelijk aan anderhalf uur kracht- of cardiotraining. Dat scheelt weer uren zwoegen op een saaie loopband. Kettlebell.nl





7

Aerial Yoga

Bij aerial yoga doe je je oefeningen in een soort hangmat: je hangt in een doek aan het plafond. Lekker schommelen en relaxen kan aan het eind, je begint met krachtige oefeningen. Het lijkt wel een beetje op acrobatiek, want je hangt veel ondersteboven in de meest bizarre houdingen. Als je hebt geleerd om te vertrouwen op de draagkracht van de hangmat, ervaar je de ultieme vorm van ontspanning.

Onder andere bij Amsterdamfysio.nl en Yogastudiozeist.nl



8

IJstherapie

Door je lichaam kort bloot te stellen aan extreme kou, maakt je lijf adrenaline aan en komt de doorbloeding op gang. Ook is het gunstig voor het herstel van je spieren. Sporters maken dan ook graag gebruik van ijstherapie (cryotherapie), een behandeling met ijskoude lucht of ijswater. In Nederland zijn ze alleen los te boeken, in Antwerpen zit een heus Cryo Sauna Center waar je een ijsdouche kunt nemen. Temperatuur? Een heerlijke -120 °C. Isenseholistic.nl, Zwaluwhoeve.nl, Veluwsebron.nl, Flow2see.be

9

SOUL CYCLE

Zie je het al voor je: mensen die op zaterdagavond niet meer naar een club, maar naar de sportschool gaan. In Amerika gebeurt het al, daar is Soul Cycle de nieuwste rage. Een soort spinning geïnspireerd op uitgaan. De setting lijkt op een discotheek, compleet met stampende muziek en discoballen. Soul Cycle wordt dan ook wel 'party ride' genoemd. In Amerika is Katie Holmes groot fan! In Nederland draaien bij DRW in Nijverdal dj's discohits, terwijl jij je in het zweet werkt. Drw-fitnesscentrum.nl

Lomi Lomi-massage

Een parel uit Hawaï: de Lomi Lomi-massage. Vorig jaar nog vrij onbekend in Nederland, dit jaar vaste prik bij veel wellnesscentra. Lomi betekent 'drukken, kneden en wrijven'. De techniek is gebaseerd op het ritme van de natuur. De bewegingen zijn als kabbelende beekjes, krachtige golven en kletterende watervallen. De ene keer zijn de aanrakingen wat harder, vervolgens weer zacht. Resultaat: je ervaart een diepe ontspanning. Goed om te weten: een Lomi Lomi-gezichtsmassage belooft ook nog eens rimpels te verminderen.

Onder andere bij Dayspa.nl en Elysium.nl



10