



▲ Een topconditie door wekelijks 20 minuten te sporten, volgens Claudia Costa kan het. FOTO FRANK DE ROO

Fit met maar 20 minuten trainen

Nieuwste sportrage nu óók in Capelle

CAPELLE A/D IJSSEL | Je superfit voelen door nog geen halfuur per week te sporten. Het klinkt te mooi om waar te zijn. Volgens Claudia Costa van de Capelse sportschool Fit20 kan het. 'Ik geloofde het ook niet.'

DÉNIS VAN VLIET

De onlangs geopende sportschool aan de Hoofdweg biedt een bijzondere manier van trainen aan: 20 minuten per week zou voldoende zijn om helemaal fit te worden. Bovendien zou de sporter er niet van gaan zweten, waardoor douchen en omkleden niet nodig is en de training nog minder tijd in beslag neemt. „Ongelooflijk hè?,” zegt Claudia Costa, uitbaatster van de Capelse vestiging. De sportschool staat vol met apparaten die speciaal zijn ontwikkeld voor de trainingsmethode.

Costa, die al dik 20 jaar in de fitnessbranche zit, kwam toevallig in aanraking met Fit20. „Ik ben geabonneerd op meerdere nieuws-

brieven over mijn vak. In eentje daarvan las ik iets over Fit20. Ik dacht: wat is dat voor een onzin? Ik verwijderde het mailtje. Een paar weken later zag ik weer een mailtje voorbij komen waarin iemand zich lyrisch uitliet over de trainingsmethode. Ik dacht: dat moet ik zelf eens proberen.” Costa was zo onder de indruk dat ze besloot het concept te adopteren.

Enthousiast vertelt de Capelse over de trainingsmethode. Een fysiotherapeut in de VS ontwikkelde het programma 30 jaar geleden speciaal voor patiënten met osteoporose, een ziekte die het skelet brozer maakt. Hij zocht en vond een methode waarbij patiënten

spieren opbouwen zonder de rest van hun lichaam over te belasten. Pas de laatste jaren is het programma ook in zwang bij 'gewone' sporters. Een bekende adept is de topbasketbalster Daphne Stevens.

De vraag blijft waarin de formule van Fit20 zich nou precies onderscheidt van een gewone sportschool. Costa: „Intensiteit! In vergelijking met gewone fitness doen we oefeningen langzaam, maar wel met constante spanning op de spieren. Sporters doen bij ons zes oefeningen van twee minuten.” Dat sporters bij Fit20 niet gaan zweten, komt door de temperatuur: die wordt constant op 18 graden gehouden. Nog een verschil met een gewone gym? „De sporter wordt altijd persoonlijk begeleid. Altijd.”

Met abonnementsprijzen tussen de 60 en 90 euro per maand denkt Fit20, dat landelijk bijna 30 vestigingen telt, de concurrentie aan te kunnen met luxere sportscholen.