

# Thuis trainen in een virtuele sportschool

VAN ONZE VERSLAGGEVER

**Het thuis sporten neemt zo'n vlucht dat fitnessondernemer Jaap Hesselink onder de naam VirtuFit een internet-sportschool heeft opgezet. Daar kunnen mensen voor ruim 2 euro een sportles volgen terwijl ze de instructie via de televisie of beamer volgen.**

Op de website van VirtuFit kunnen deelnemers allerlei lessen volgen; van dance en pump tot fietsen en aerobicachtige lessen. Daarnaast kunnen mensen gecoacht afslanken. Om de trainingen op het televisiescherm te kunnen volgen, moet de sporter zijn laptop of computer aansluiten op de televisie. Daarna is het een kwestie van de instructeur kiezen om vervolgens de work-out van 35 of 45 minuten te starten.

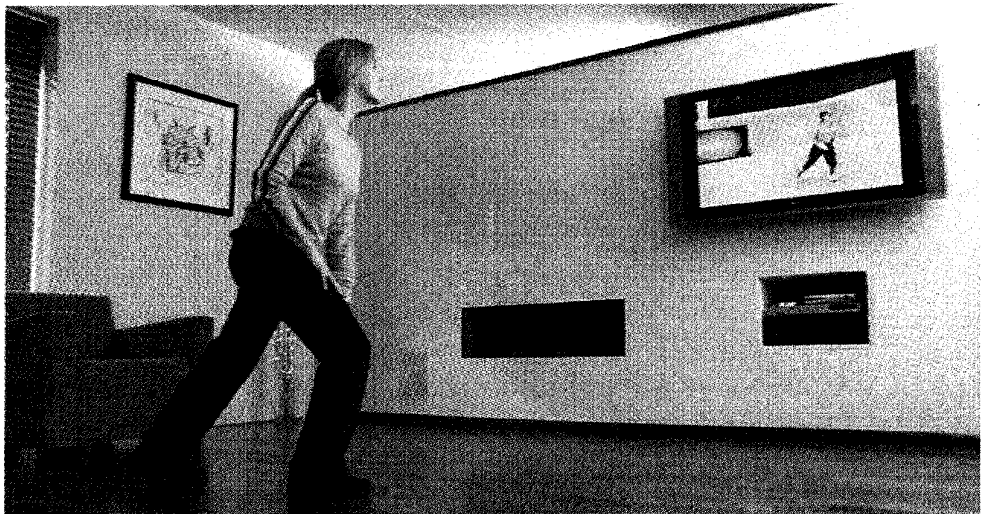
In fitnessland is het thuis sporten een van de groeimarkten, bevestigt ook Technogym, Europees marktleider van fitnessapparatuur. In Nederland worden daarom steeds meer thuishoestellen verkocht. „Probleem is alleen dat de mensen niet gestimuleerd worden om er uiteindelijk mee aan de slag te gaan”, weet Hesselink, die 23 jaar eigenaar is geweest van een 'echte' sportschool.

Hij stelt dat veel mensen eigenlijk helemaal geen zin hebben om naar de sportschool te gaan. „Ze hebben er geen tijd voor.” Een grote groep mensen voelt wel de maatschappelijke druk om te sporten, alleen al vanwege de algehele gezondheid en om in vorm te blijven. Hij denkt dat het veel aantrekkelijker is om dan toch thuis wat te doen, alleen al omdat je al-

tijd zelf kan bepalen wanneer je wat wilt doen.

„Feitelijk haal ik de sportschool naar huis. De filmpjes zijn niet zoals veel fitness-dvd's. Daar hebben we er zo veel van gezien, dat we juist niet op die manier de workouts laten zien. Wij proberen ze flitsend te maken.” Hij hoopt dat er uiteindelijk ook een 'community' ontstaat, ook al weet hij dat veel sporters daar geen tijd voor vrij willen maken. „Als er een leuk clubje ontstaat is het leuk, anders stoppen we daar weer mee.”

Naast sportschool is VirtuFit ook een winkel waar mensen toestellen kunnen kopen, gewichten of andere fitnessattributen. Hesselink hoopt binnen een jaar 10.000 leden te hebben.



Fitnessless volgen in de huiskamer via internet.

FOTO ANP

