

Je eigen multifunctioneel trainingscentrum

Koen Janssen [Itzu] test nieuwste zwemspa

ENDLESS POOLS

FITNESS-SYSTEEM | E500



Koen Janssen, afgevaardigd bestuurder van de Itzu holding, is al van jonge leeftijd gebeten door de sportmicrobe. Ondanks zijn druk professioneel en gezinsleven traint hij als triatleet vlotjes 10 tot 12 uur per week. "Ik heb in mijn jeugd heel wat sporten gedaan en uiteindelijk ben ik via een studentenjob bij wielrennen uitgekomen," legt Koen Janssen uit. "Ik ben afkomstig van Lanaken en daar woonde indertijd de halve wielploeg van Rabobank. Ik fietste en liep graag maar was net niet goed genoeg om het verschil te kunnen maken. Tot een vriend die op recreatief niveau triatlon deed, me drie jaar geleden uitdaagde voor een kwarttriatlon. Ik had nog nooit competitief gezwommen en ben voor het plezier beginnen trainen bij de lokale zwem- en triatlonclub. In

mijn eerste kwarttriatlon eindigde ik voor mijn vriend en had ik de smaak te pakken (lacht)."

Triatlon talent

Lange afstanden bleken Koen Janssen goed te liggen. Hij voltooide met succes een halve triatlon om zich uiteindelijk in te schrijven voor de Iron Man in Frankfurt, op 2 juli van vorig jaar. "Via een kennis ben ik in contact gekomen met Luc Van Lierde, die 35 atleten begeleidt, waaronder 15 profs. We hadden meteen een goede klik en hij heeft me getraind naar die eerste Iron Man toe. Die is super goed verlopen. Het doel was om goed te finishen. Ik kwam al een paar minuten sneller dan voorzien uit het water, heb me bij het fietsen ingehouden en kwam

zo fris aan de marathon. Uiteindelijk ben ik van de 3.400 deelnemers rond de 350e plaats geëindigd. Het was een schitterende ervaring. Een topper zal ik wellicht niet worden maar ik heb wel een grote motor. Met een goede begeleiding en geloof in je eigen kunnen, kan je ver komen."

Koen Janssen brengt voor zijn training wekelijks verschillende uren in het zwembad door. In het weekend geeft hij ook nog zwemles aan de kinderen. "Soms zwem ik tijdens de middagpauze in Hasselt dicht bij mijn werk, en soms 's morgensvroeg of 's avonds laat. Van tussendoor eens een uur te lopen of te zwemmen word je fysiek misschien moe, maar het geeft je tegelijk ook enorm veel energie. Ik raad dat iedereen aan."

Jouw persoonlijk fitnesscentrum waar je op elk moment van de dag kan zwemmen, lopen of roeien, maar net zozeer ook heerlijk kan relaxen? En dat gewoon in de privacy en het gemak van je eigen tuin, kelder of poolhouse? Marktleider Endless Pools bracht recent de I E500 uit. Een fitness-, wellness- en zwembad die heel wat functies in één toestel combineert en voor het eerst gebruik maakt van een zwemmachine. We vroegen één van Limburgs sportiefste ondernemers om de proef op de som te nemen.



Koen Janssen & Marjolein Nijs

Zwemmachine

Op het binnenplein van de showroom van Gervi in Maasmechelen staat het nieuwe topmodel van Endless Pools op onze triatleet te wachten. Marjolein Nijs geeft een deskundige uitleg. "Er zijn veel soorten spa's. De grotere zwemspa's die een aantal functies combineren worden steeds populairder. Ze zijn vergelijkbaar met een hele grote jacuzzi. De meeste zwemspa's zijn tot nu toe gebaseerd op het principe van een tegenstroom die gecreëerd

wordt via een jet-systeem. Dat geeft al een goede zwemervaring maar nog niet perfect. Het nieuwe Endless Pools Fitness-systeem werkt niet met jets, maar heeft een grote ingebouwde zwemmachine. Die zorgt voor een heel gelijkmatige en constante tegenstroom. De snelheid is met een druk op de knop in te stellen. Het is ideaal voor beginnende zwemmers waarbij de techniek nog niet perfect is om toch eindeloos te blijven zwemmen. Maar ook geoefende zwemmers hebben er voordeel bij."

“

Dit is een perfecte manier om aan zwemtraining te doen.

Gelijkmatige stroom

Onze geoefende zwemmer Koen Janssen neemt uitgebreid de tijd om tegen verschillende snelheden het zwemsysteem te testen. "Bij het klassieke jet-systeem moet je goed opletten dat je niet langs de tegenstroom slaat, want dan ga je scheef zwemmen. Doordat de tegenstroom met de zwemmachine meer gelijkmatig en bijna over de hele breedte van het bad loopt, heb je dat probleem niet. Je kan gemakkelijker recht blijven zwemmen en in je ritme blijven."

Marjolein Nijs: "Dit soort zwemmachine werd eerder al in zwembaden ingebouwd maar de toepassing in zwemspa's is nieuw. Nog nieuw is het feit dat het bad ook met een loopband uitgerust is, waardoor je kan lopen of wandelen in het water. Er zijn zelfs speciale onderwatersneakers beschikbaar. Terwijl je aan het lopen bent, kan je de tegenstroommachine aanzetten waardoor je ook je buik- en andere spieren gaat trainen zodat je een volledige work-out krijgt. Het toestel is trouwens ook geschikt voor revalidatie of voor mensen die op een gewone manier niet meer mogen lopen."

Multifunctioneel thuiscomfort

Koen Janssen: "Door onder water te trainen heb je maar een halve belasting van je gewrichten, terwijl het toch heel vermoeiend is voor je spieren. Het is een hele goede training, vernieuwend en interessant. Als je veelvuldig traint ben je vaak veel tijd kwijt. Met een dergelijke spa kan je gewoon thuis trainen en verlies je die tijd niet. Ook voor sporthotels en revalidatiecentra is dit perfect omdat je het overal kan zetten. Je hebt niet zo veel plaats nodig. Al is het natuurlijk niet goedkoop."



"Het topmodel dat we hier testen kost om en bij de 50.000 euro, maar een goed zwembad kost natuurlijk meer terwijl je met de zwemspa veel meer functies hebt," legt Marjolein Nijs uit. "Aan de ene kant is er de inspanning met lopen, zwemmen en wandelen. Aan de andere kant kan je relaxen in de jacuzzi. En daarnaast is er ook een roeimodule. Het bad is echt heel multifunctioneel. Het watervolume valt bovendien goed mee zodat je het bad het hele jaar door kan warm houden en gebruiken. Dat is anders bij een zwembad. En je geniet natuurlijk van de privacy van je eigen woning. Endless Pools is wereldwijd marktleider. Het is echt 'top of the bill' voor zowel professionelen als particulieren."

Kan een dergelijke 'swimpool' het zwemmen in een zwembad vervangen? "Ja absoluut," zegt Koen Janssen. "Zelfs voor professionele sporters is dit een perfecte manier om aan zwemtraining te doen. Je kan het toestel instellen tot je niet meer kan volgen. Je kan het perfect aanpassen aan je eigen ritme en niveau. En het is mogelijk om heel gelijkmatig te zwemmen en op techniek te trainen. Met de optie van een spiegel op de bodem kan je zelf aan je techniek schaven. Dat is geen commercieel praatje. Het is echt wereldtop. De Olympische kampioenen The Brownlee Brothers worden trouwens gesponsord door Endless Pools en trainen in zo'n zwembad. Dat zegt genoeg."




gervi
gives you more

CREDITS

Gervi
Rijksweg 539
3630 Maasmechelen
T. 089 76 05 36
info@gervi.be
www.gervi.be