



## VOOR BEGINNERS

Anders dan je wellicht zou verwachten van een personal trainer die werkt in een fitnesscentrum (Plaza Sportiva), is Patricia Frijns geen tegenstander van thuis sporten. Wel nuanceert ze het succes van al die inspanningen. „In de basis ben ik een groot voorstander van thuis trainen, maar ik kan wel braken van die blaadjes die oefeningen presenteren die niet geschikt zijn voor beginners. Als je geluk hebt, haak je af, maar vaker komt het voor dat mensen zich blessuren. Dit omdat de oefeningen niet goed worden afgebeeld of uitgelegd, of er wordt niet verteld dat je een warming-up moet doen, of het zijn oefeningen die gewoon niet geschikt zijn voor het grote publiek. Bovendien worden onrealistische beloftes gedaan over wat je allemaal kunt bereiken.” Zeker bij beginners raadt Frijns begeleiding aan. „In principe is thuis bewegen beter dan een zak chips leegvreten op de bank. Toch zou ik pleiten voor een gezonde basis via de sportschool. Of start in ieder geval met de beginnersonoefeningen, zorg dat je eager blijft. Doe oefeningen waarbij je eigenlijk wel wat meer zou aankunnen, zodat je blessurevrij blijft en je de volgende dag weer zin hebt om te bewegen.”

## ZWIFT

Vaarwel hometrainer, hello Zwift! Zwiften in huis- en zolderkamers is razend populair, al vergt het wel wat investeringen: je plaatst je eigen racefiets of mountainbike in een fiets-trainer (meestal van Tacx, reken op 500 euro). Vervolgens kun je de fietstrainer koppelen aan je pc, tablet of telefoon om in de Zwift-omgeving te geraken. Klinkt wellicht gecompliceerd, maar dan heb je ook wat: je fietst in een virtuele omgeving, tegen én met duizenden andere Zwifters.

Dat laatste verklaart een deel van de populariteit: je bent plots deel van de snel uitdijende Zwift-community, stimuleert elkaar of jaagt

elkaar op. Wie je zoal tegenkomt op Zwift? Je buurman, een bijna vergeten ex, maar ook wielersprofs zijn massaal gezwicht voor Zwift. Dat komt ook door de bijna-echte fietservaring die het biedt: zo kun je via de app zomaar in de Franse Alpen of op een WK-parcours belanden, inclusief realistisch aanvoelende helingspercentages. En dat terwijl je fysiek toch in je eigen doorzonwoning zit te trappen.

Nog even over de kosten: met alleen de aanschaf van een fietstrainer ben je er nog niet. Ook een goede mat (tegen geluidsoverlast) en ventilator zijn eigenlijk min of meer noodzakelijk.



## ROEIEN

In nogal wat huishoudens staat de roeitrainer – net als de hometrainer, ellipstrainer en crosstrainer – al jaren stof te happen. Dat is zonde. Met roeien gebruik je zo'n beetje al je spieren, en in tien minuten kun je heel wat zweetdruppels verliezen en dus je hart flink aan het werk zetten. Keerzijde is dat ook deze thuisport met een verkeerde houding of techniek tot vervelende blessures kan leiden. In een goed fitnesscentrum corrigeert een instructeur je bij technische fouten, iets wat je zelf moeilijk kunt ontdekken.

Voor de nieuwelingen die lak hebben aan waarschuwingen: simpele roeiapparaten zijn te koop vanaf ongeveer 200 euro, maar dat zijn roeitrainers waarvan de voorkant niet zelden omhoog komt als je kracht zet. Ook maken ze vaak loeiveel lawaai. De betere apparaten gaan vanaf zo'n 500 euro, en professionele roeitrainers beginnen bij zo'n 1000 euro – best een behoorlijk bedrag als je nog niet zeker weet of dit iets voor je is. En niet onbelangrijk: of die roeier in een maand nog lonkt.

## Klusrvrouw

Hieke Grootendorst

## Gelukkig nieuw behangetje

Hieke Grootendorst geeft elke week klustips en een inkijkje in haar leven als klusrvrouw.  
**Vandaag: behangen.**



FOTO EN ILLUSTRATIES TJITSKE SLUIS

Een nieuw jaar, een nieuw behangetje. Regelmatig vragen mensen mij om advies, ook als ze de klus zelf doen. Laatst vroeg iemand: 'Hoe behang je nou eigenlijk in een hoek?' Ik begon mijn antwoord met: 'Dat hangt ervan af'. Zelf heb ik allerlei manieren geprobeerd, want elke situatie is anders. Welke soort behang kies je? Met of zonder patroon?

Moet je rekening houden met binnenhoeken, buitenhoeken, ramen en radiatoren? Ik deed een rondje internet om te zien wat erover wordt geschreven. Wat ik vond verbaasde me niets. De een schreef: 'Doorbehangen.' De ander: 'Niet doorbehangen.' Beiden hadden goede argumenten. Er zijn meerdere wegen die naar Rome leiden.

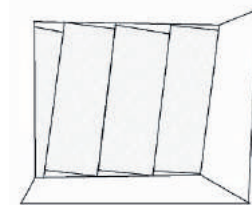
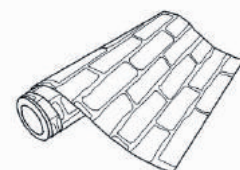


### Uitmeten

Voordat je de eerste baan behang plakt, bekijk je altijd eerst hoe je zal uitkomen op lastige plekken. Het is nogal zuur als je net bij een deurpost 1 centimeter te kort komt. En bij een raamkozijn is het fijn als de naad in het midden loopt.

### Met/zonder patroon

Om te bepalen of je in de binnenhoeken wel of niet door behangt, zijn twee zaken van belang. Ten eerste: heb je een behangetje met of zonder patroon? Gebruik je geen patroon? Makkelijk: dan kun je kiezen of je wel of niet doorbehangt. Met patroon moet je weten of de hoek loodrecht is. Ik leg uit waarom.

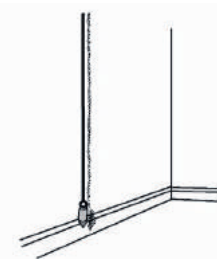
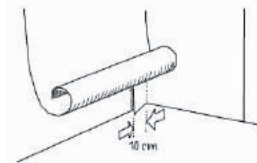


### Loodrecht

Stel: de hoek is scheef. Je behangt vrolijk de hoek om en na een paar banen zie je het: je gaat scheef. O nee! Bij het volgende obstakel kom je dus scheef uit en dat zie je terug in het patroon. Dus: is de hoek niet loodrecht? Dan behang je niet door.

### Het hoekje om

Wel doorbehangen? Zorg ervoor dat je minstens 10 centimeter de hoek om behangt. Een kortere flap kan gemakkelijk loslaten. Smeer eerst de ene kant en de hoek in met lijm. Plak de baan en duw goed met de spatel in de hoek. Nu de andere kant inlijmen en vanuit de hoek gladstrijken.



### Knippen & plakken

Niet doorbehangen? Knip de baan ongeveer 2 centimeter langer dan de hoek. Plak die extra centimeters de hoek om. De nieuwe baan op de andere kant van de hoek langs de loodlijn plakken en precies in de hoek laten uitkomen. Het patroon kan iets afwijken. De banen overlappen dus iets.



De redactie van Zo werkt samen met de specialisten van AutoTrack, BesteProduct.nl, HardwareInfo, Independer, Intermediair, Koken&Eten, Nationale Vacaturebank en Tweakers.