

Testimonial Jan Van Troyen

Hoe bekijk ik - na een paar maanden - het Biocircuit in The Wave? Dit moet alvast worden gezegd: het heeft een ferme verandering in mijn sportbeleving gebracht.

Dat sport en wetenschap vandaag nauw verweven zijn, weten we inmiddels allemaal. Maar in mijn persoonlijke beoefening was daarvan weinig te merken. Dat is nu, dank zij het Biocircuit, veranderd. Dat je best niet op maximale belasting traint, dat je bij de ontspanning van de spieren de beste resultaten haalt, dat je power-bewegingen traag moet uitvoeren, dat je door op de correcte manier te trainen beter resultaat haalt, ik had het allemaal al wel gehoord. Maar nu doe ik het ook zelf.

Dat komt doordat in het BIO CIRCUIT niet alleen sportwetenschap, maar ook een psychologisch concept zit. Het systeem noopt de gebruiker tot een zekere discipline, die je zelf niet noodzakelijk aan de dag legt. Ik ben namelijk geen pure sportfanaat. Toch voer ik bewegingen nu correcter uit en train ik op het circuit in een strakker ritme. Op die manier doe ik nu automatisch ook cardio-training. Want ik moet bekennen dat de loopband of de spinningfiets mij nooit hebben kunnen boeien. Dat manco heb ik nu overwonnen. Want na "een circuitje" sta ik wel te zweten.

Ik voel dus onmiskenbaar dat ik beter bezig ben.

Ik heb ook een paar opmerkingen natuurlijk. Zoals ik al zei, legt het systeem een strak ritme op. Dat vergt in den beginne toch wel een behoorlijke aanpassing. Je moet een reeks rondjes op het systeem gedaan hebben om een bepaalde routine te ontwikkelen. Die drempel moet je dus over. Af en toe lijkt de score die je krijgt op sommige toestellen niet altijd logisch, vooral toestel zes wil wel eens tegendraads doen, dat hoor ik ook van andere gebruikers.

Maar dat is detailkritiek uiteraard. De algemene conclusie: het Biocircuit is een enorme aanwinst voor de Wave, die mij persoonlijk zeer veel baat brengt. Ik hoor die mening ook van anderen. Een dikke proficiat dus voor die innovatieve aanpak die nogmaals bevestigt dat The Wave top wil zijn en blijven.

Nog een laatste punt misschien: wanneer door omstandigheden een groeples wegvalt, heb ik met het Biocircuit ten allen tijde een zinvol alternatief. Dat is ook goed meegenomen natuurlijk.