

PIXFORMANCE

Innovatie in fitness

EEN VERNIEUWD FITNESSAPPARAAT DOET zijn intrede. De Pixformance moet ervoor zorgen dat mensen effectiever trainen en zo betere resultaten bereiken. Bij een aantal Nederlandse sportscholen is de Pixformance sinds enkele maanden in gebruik, in Duitsland wordt het apparaat zelfs benut bij revalidatie in het Charité-ziekenhuis in Berlijn.

door Toke Beerens

Functioneel trainen is de nieuwste trend in de fitnesswereld. Hierbij wordt zittend trainen op fitnessapparaten vervangen door oefeningen waarbij je de kracht van je eigen lichaam gebruikt. De Pixformance, bedacht door de Duitse sportschoolhouderster Valerie Bönström, haakt daar handig op in. „Ik train regelmatig en wilde de best mogelijke workout creëren”, aldus Bönström. „Functioneel trainen kwam op mijn radar, maar ik wist niet welke

oefeningen er waren, hoe ik ze goed moest uitvoeren en aanpassen om resultaat te boeken. Met de Pixformance heb ik daar een mouw aan gepast.”

De Pixformance ziet eruit als een grote iPhone, bestaand uit twee camera's (waaronder een Kinect-camera van Microsoft), een beeldscherm en een pc. Het scherm toont de oefening en de Kinect houdt bij of je deze correct uitvoert. Er zijn ook oefeningen speciaal voor gebruik met gewichten, een medicijnbal of een fitnessbank. Terwijl mensen met een 30-minutensessie bezig zijn, loopt in de sportschool een begeleider rond die bijstuurt waar nodig.

Volgens Erwin Korst, eigenaar van SX Sportsclub in Eindhoven, zal de Pixformance de rol van personal trainer veranderen in die van een personal coach. Dit omdat hij niet langer oefe-

ningen hoeft voor te doen en te controleren, maar zich puur op coachen kan richten. Korst: „Ik zocht al jaren naar iets om het gat op te vullen tussen personal training, wat voor veel mensen een te grote investering is,

Trainen met camera's en veel feedback

en een lidmaatschap, waarbij 80% van de leden niet het gewenste resultaat bereikt. Met Pixformance kan ik tegen een betaalbaar tarief resultaat garanderen.” Ook directeur Petro Hamerlaars gelooft in de nieuwe methode. Leden van zijn landelijke keten Anytime Fitness zijn enthousiast over de Pixformance: „Ze praten er met anderen over en nemen zelfs nieuwe leden mee.”

Vanwege het trainingsprogramma is het minder



vaak nodig om met een personal trainer af te spreken. Evaluatie kan twee- of vierwekelijks in plaats van wekelijks plaatsvinden. Intussen werkt de sporter zijn schema af wanneer hij dat zelf wil. Het enige wat hij hoeft te doen, is zijn kaartje met QR-barcode bij het apparaat scannen, waarna zijn persoonlijke training automatisch start.

Hoewel sporten voor de

Veel enthousiasme over de Pixformance, een groot nieuw fitnessapparaat waarmee je uitkiender traint.

camera en feedback krijgen wellicht onbekend is binnen de sportschool, geldt dit niet voor de videogamesindustrie. Al langer worden fitnessgames uitgebracht om mensen aan het bewegen te krijgen. Zo was Wii Fit op de Nintendo Wii een

enorm succes.

De Xbox One, sinds september in de Nederlandse winkels, maakt net als Pixformance gebruik van de Kinect-camera.

Voor de fanaten is er Xbox Fitness. Zumba en Just Dance zijn ideaal om al dansend calorieën te verbranden en in Shape Up en Kinect Sports Rivals werk je je met leuke competitieve spelletjes in het zweet. In verschillende gradaties (afhan-

kelijk van hoe serieus ze zijn) geven al deze games feedback.

Fitnessgames hebben als voordeel dat de aanschaf

goedkoper is dan een sportschoolabonnement en de hulp van een personal trainer. Thuis sporten vergt echter een flinke dosis zelfdiscipline. Het voordeel van de Pixformance is dat je een programma opstelt met een personal trainer dat speci-

fiek op jou is afgestemd en kan worden aangepast. Hoewel er volgens uitvindster Bönström nog geen specifieke plannen zijn, laat de software van de Pixformance zich prima vertalen naar een app voor de Xbox One.

GEOMETRY WARS: DIMENSIONS

OUDERWETSE LOL

Soms lijkt een game uit een lang vergeten tijdperk te zijn gevallen. De eerste Geometry wars voor de Xbox 360 was zo'n spel. Even geen ruimtemariniers die de wereld van een buitenaardse invasie moeten redden en intussen over de waarde van vriendschap en opoffering leren.

Nee, je was een ruimte-scheepje in een rechthoekige arena en je moest hordes vijanden – felgekleurde driehoekjes, vierkantjes en cirkels – neerschieten. Had je de hoogste score, dan was je even de beste. Totdat een van je vrienden je versloeg en je weer aan de bak moest. Als of je weer bij de snackbar op de hoek guldens in de Space invaders-machine zat te pompen.

Een aantal vervolgen en spin-offs later hebben is er deel drie, met als subtitel Dimensions. In feite bestaat



dit uit twee onderdelen: Adventure en Classic. Bij Classic beschik je over een bepaald aantal levens en een bepaald aantal bommen en je moet het zolang mogelijk tegen steeds talrijker wordende vijanden uithouden. Classic is gewoon goed; niets meer aan doen. Het concept bestaat al zo'n veertig jaar, maar is nog net zo verslavend.

Bij Adventure komt de subtitel om de hoek kijken. In deze spelmodus doorloop je namelijk een serie levels waarbij de omgeving



Bescherm jezelf tegen hordes driehoekjes, vierkantjes en cirkels.

niet langer een rechthoekig vlak is waar je in twee dimensies over vliegt, maar er is sprake van drie dimensies. Dat begint simpel met bijvoorbeeld een bol of een vierkant, maar al snel moet je vijanden neerschieten op pindavormige levels. Toegegeven: het ziet er stoer uit. Als games altijd zo simpel als in de jaren 70 en 80 waren gebleven,

maar de grafische presentatie zou wel vooruit zijn gegaan, dan hadden ze er zo uitgezien. Er is alleen één probleem: vanwege het leveldesign voelt de game een stuk minder eerlijk aan. Heb je in de standaardmodus altijd zicht in het vizier en kun je vijanden dus zien aankomen, hier wordt je zicht constant belemmerd omdat het level zulke rare hoekjes en rondingen heeft.

De makers hebben wel een concessie gedaan om het iets makkelijker te

maken. Drones helpen door extra te vuren of je juist af te schermen tegen vijandelijke projectielen. Overigens wil ik niet zeggen dat de Adventuremodus geen klap aan is: deze bevat nog steeds dezelfde verslavende gameplay. Het is alleen net niet zo goed als de standaardmodi uit eerdere delen. Gelukkig zijn die gewoon in deel drie verwerkt, dus je hebt genoeg te doen. Dimensions is misschien geen instant klassieker, maar blijft ontzettend leuk.

Twéé schermen?

ALFRED ANTWOORDT

IK BEGRIJP DAT ER EEN TELEFOON met twee schermen uitkomt. Voor wie is deze geschikt? H. de Bolder, Zwolle



ALFRED MONTERIE DIGITAAL EXPERT

beurskoersen.

Het scherm blijft altijd de laatste informatie tonen, ook al is de accu leeg. Dit maakt het tweede scherm ideaal om een boarding pass, een theaterticket of een plattegrond te bewaren. Hierdoor kan de gebruiker, staande in de rij voor de boarding passcontrole, blijven bellen. Het ticket is immers vanaf het tweede scherm zichtbaar.

Dat het hoofdscherm wordt 'gespaard', is het grootste voordeel van de Yotaphone, want het scherm is doorgaans de belangrijkste slokop van energie. De bediening van het tweede scherm is even wennen. Bovendien valt het niet soepel uit de slaapstand te halen. Je moet met de vinger een zacht tikje geven en langzaam met de vinger omhoog bewegen. Ga je te snel, dan blijft een reactie uit.

Voor 699 euro mag je een perfect werkend apparaat verwachten. Zeker als je de snelheid en klasse van een



De Yota onderscheidt zich door een tweede scherm.

iPhone of Samsung Galaxy gewend bent. Op zich is het knap dat Yotaphone twee schermen in een behuizing van minder dan 10 millimeter weet te stoppen. Voor de rest heeft deze telefoon geen bijzondere kwaliteiten. Hij is met name geschikt voor mensen van 30 tot 50 jaar die overzicht over hun leven willen houden. Want het is ontegenzeggelijk een groot voordeel dat je niet steeds het scherm hoeft aan te zetten.



SUPER SMASH BROS FOR WII U (Wii U)

Deze vechtgame bevat allerlei personages en spelverelden uit de grote variëteit aan Nintendo-spellen. Zo kunnen Mario, Sonic en Donkey Kong bijvoorbeeld tegen elkaar vechten in een wereld die is gebaseerd op Pikmin 3.

THE CREW (PlayStation 4, Xbox 360, Xbox One en pc)

De game speelt zich af in een open wereld, waar je vrij doorheen kunt racen. Spelers nemen missies aan om het tegen vijandige bendes op te nemen.



KINGDOM HEARTS HD 2.5 REMIX (PlayStation 3)

Beleef drie verhalen uit de Kingdom hearts-reeks opnieuw in hd-kwaliteit. De bundel bevat de PlayStation 2-game Kingdom hearts II, de PSP-game Kingdom hearts: Birth by sleep en de DS-game Kingdom hearts re-coded.

ASTERIX: DE RO-MEINSE LUSTHOOF (3DS)

Speel als Asterix, Obelix en Idéfix in een aantal wilde avonturen. Jaag op zwijnen, versla de Romeinen en brouw het bekende toverdrankje.

De meeste betaalde navigatie-apps ontlopen elkaar weinig in kwaliteit.

TOMTOM staat bij de iOS-apps bovenaan in een test van de Consumentenbond. Dat mag ook wel, want deze app steekt er ook in prijs (75 euro) bovenuit. De verkeersinformatie is daarbij optioneel.



COPILOT (iOS, €45) vraagt daar geen extra geld voor. Gebruiksgemak is het sterke punt.

IGO PRIMO (65 euro) is ook een goede optie.

GOOGLE MAPS, APPLE MAPS en WAZE zijn gratis alternatieven, maar deze vereisen een dataverbinding.

ROUTE 66 NAVIGATE (20 euro) is goedkoper dan de Android-versie van TomTom (70 euro) en zelfs veelzijdiger. Men gebruikt de TomTom-kaarten die ook verschillende automerken voor hun inbouwsystemen aanwenden.

FAVORIEETE APPS

MIJN GADGETS

MIEKE VAN HEESEWIJK

In spoor innovaties

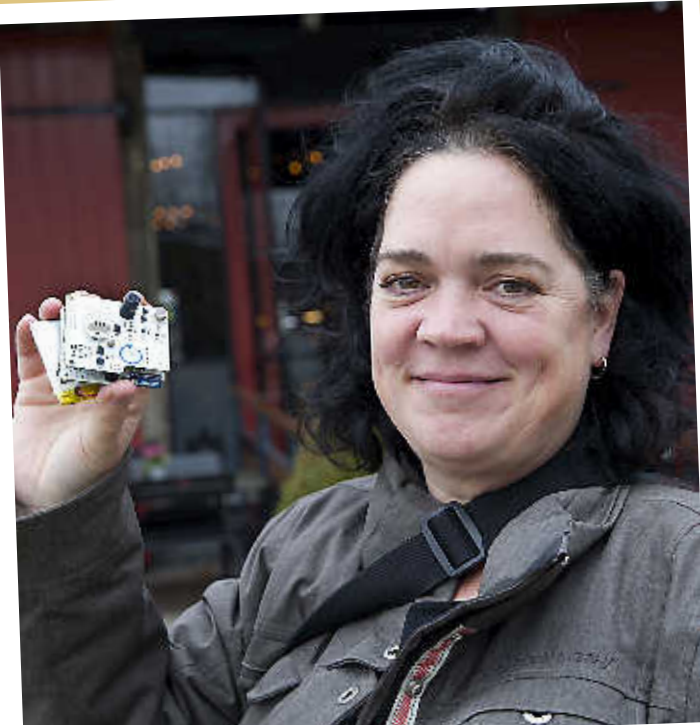
Ello Chat is een nieuw sociaal netwerk dat de privacy hoog in het vaandel heeft. Met deze nieuwe app kun je anoniem chatten met mensen in de hele wereld. Iedereen heeft een schuilnaam. De connecties komen volstrekt willekeurig tot stand. Als je genoeg van iemand hebt, kun je dat contact permanent verbreken.

Mieke van Heesewijk, programmaontwikkelaar bij Waag Society, volgt zulke innovaties graag. Voor haar werk voor dit instituut voor kunst, wetenschap en (moderne) media was zij onlangs in Taiwan. Daar worden volop proeven genomen met draadloos internet via het licht. Alleen de snelheid is nog een probleem. Ook zag zij luiers voor ouderen die dankzij een ingebouwde sensor aangeven

wanneer verpleegkundigen deze moeten verwisselen. De Waag heeft zelf onlangs meerdere Amsterdamers in staat gesteld zelf de luchtkwaliteit, de hoeveelheid fijnstof en de geluidsoverlast te meten.

Van Heesewijk maakt met Stay.com snel haar eigen reisgidsen. Attracties, restaurants en uitgaansgelegenheden zijn er al voor 150 bestemmingen. Duolingo.com biedt gratis goede taalcursussen. Met Memrise.com kun je je geheugen trainen; duizenden oefeningen zijn kosteloos beschikbaar. Het is ook makkelijk om een competitie met vrienden op te zetten.

De app Vine biedt een creatieve manier om filmpjes van zes seconden te maken. Die kun je delen met je volgers op Twitter of andere sociale websites.



Mieke van Heesewijk meet de luchtkwaliteit.

FOTO ANKO STOFFELS