

# COACH KATRIEN (41) ONTWIKKELT EIGEN APP OM THUISTE OEFENEN

## Les pilates volgen kan nu ook via gsm

MOL

Katrien Erpels (41) uit Mol is al twintig jaar actief als personal trainer en groepslesgever. Negen jaar geleden richtte ze ook haar eigen zaak Body-Focus op om specifiek mensen met rugklachten en bekkeninstabiliteit te begeleiden. Om ervoor te zorgen dat er voortaan ook thuis geoefend kan worden, ontwikkelde Katrien het afgelopen jaar een eigen app.

Liese Demeuilenaere

**Rugklachten**  
Oach Katrien is een sportieve dame, zoveel is duidelijk. Tegelijkertijd is ze ook rugpatiënt. «Ik heb mijn opleiding Lichamelijke Opvoeding & Bewegingscreatie altijd met veel plezier gedaan, maar had wel steeds pijn. Ik ben dus sportief, maar heb eigenlijk een zwak lichaam, gek genoeg», lacht ze. «Ik heb veel last van ontstekingen en overbelasting. Daardoor moest ik vroeger regelmatig naar de kinesist voor behandelingen en 'saiae' oefeningen om mijn lichaam te herstellen.» Ondertussen gaf Katrien wel nog steeds groepslessen in de fitness. «Maar ik schooldde me bij als personal trainer en pilatescoach om de oefeningen aan te passen, van springende en zwaar belastende oefeningen naar pilates, statische oefeningen, etc. Zo kon ik als rugpatiënt de lessen blijven geven. En waren de lessen ook haalbaar voor mensen met lichamelijke klachten.»

En dat bleek een gat in de markt. Katrien kinesist wilde namelijk haar aanbod uitbreiden met dergelijke groepslessen om patiënten met rugklachten en stabiliteitsproblemen te helpen, maar had zelf niet de tijd om die begeleiding aan te bieden.

«En zo ontstond een mooie samenwerking tussen ons. Mijn kinesist heeft me een opleiding gegeven in revalidatie van rugklachten en bekkeninstabiliteit, zodat ik de nodige kennis had om patiënten echt te begeleiden en te corrigeren waar nodig», vertelt Katrien. «Uiteindelijk ontstond zo negen jaar geleden mijn eigen zaak Body-Focus. Sinds twee jaar bied ik de lessen in pilates en core stability bij mij thuis aan. Zijn dat de meeste spectaculaire oefeningen? Nee, maar ze zijn wel efficiënt. (lacht) Maar liefst 80 procent van de mensen krijgt vroeg of laat rugklachten. Oefeningen als deze



mee geweest om dat allemaal uit te zoeken en te ontwikkelen.»  
Maar het resultaat mag er zijn. «Deze app is niet alleen voor de mensen die al les bij mij volgen, maar voor iedereen met lichamelijke klachten die zijn core en rug wil verstevigen. Weet je niet welke module geschikt is voor jou? Ik heb een filmpje gemaakt waarin ik het verschil uitleg. Je kan ook de gratis profiels voegen en dan pas beslissen of je de module (eenmalig) aan-

**Ik zie wanneer mensen overcompenseren of de verkeerde houding aannemen tijdens oefeningen, want ik heb dat zelf óók gedaan**

KATRIEN ERPELS (41)

koopt. Voor beide modules staan momenteel al acht filmpjes online. Ik hoop er in totaal toch wel een twintigtal te hebben voor zowel stabilité als pilates», legt Katrien uit.

### Body scan

Daarnaast bevat de app ook een relaxatiefilmpje, een stretchingfilmpje en een audiofragment van een zogenaamde body scan. «Daarbij focus je op je adem en maak je als het ware een reis door je lichaam. Je staat even stil bij elk lichaamsdeel en komt tot rust», legt ze uit. Alle lessen op de app zijn trouwens heel kort. «Ook wie niet veel tijd heeft, heeft dus geen excus.» De Core stability and pilates-app van Katrien is te downloaden in de Google Play Store en App Store. Een module is een eenmalige aankoop van 59,99 euro (Android) of 49,99 euro (iPhone).

Katrien Erpels toont de app waar ze een jaar aan heeft gewerkt.

In de zomermaanden moeten haar klanten het dus acht weken zonder haar begeleiding stellen. Om dat op te lossen, ontwikkelde Katrien een eigen app genaamd 'Core stability and pilates'. «Die app is eigenlijk ontstaan op vraag van mijn klanten. 'Kan je de lessen niet opnemen als online alternatief?', klonk het dan. Ik heb er lang over getwijfeld, maar ben nu heel content dat ik dat gedaan heb. Het werkt allemaal en ziet er goed uit, maar dat is een lijdensweg geweest», lacht Katrien. «Mijn man en ik kennen niets van techniek. We zijn er zeker een jaar zoet