

Rage. Vermageren zonder moe te worden

Callanetics: de opvolger van aerobics

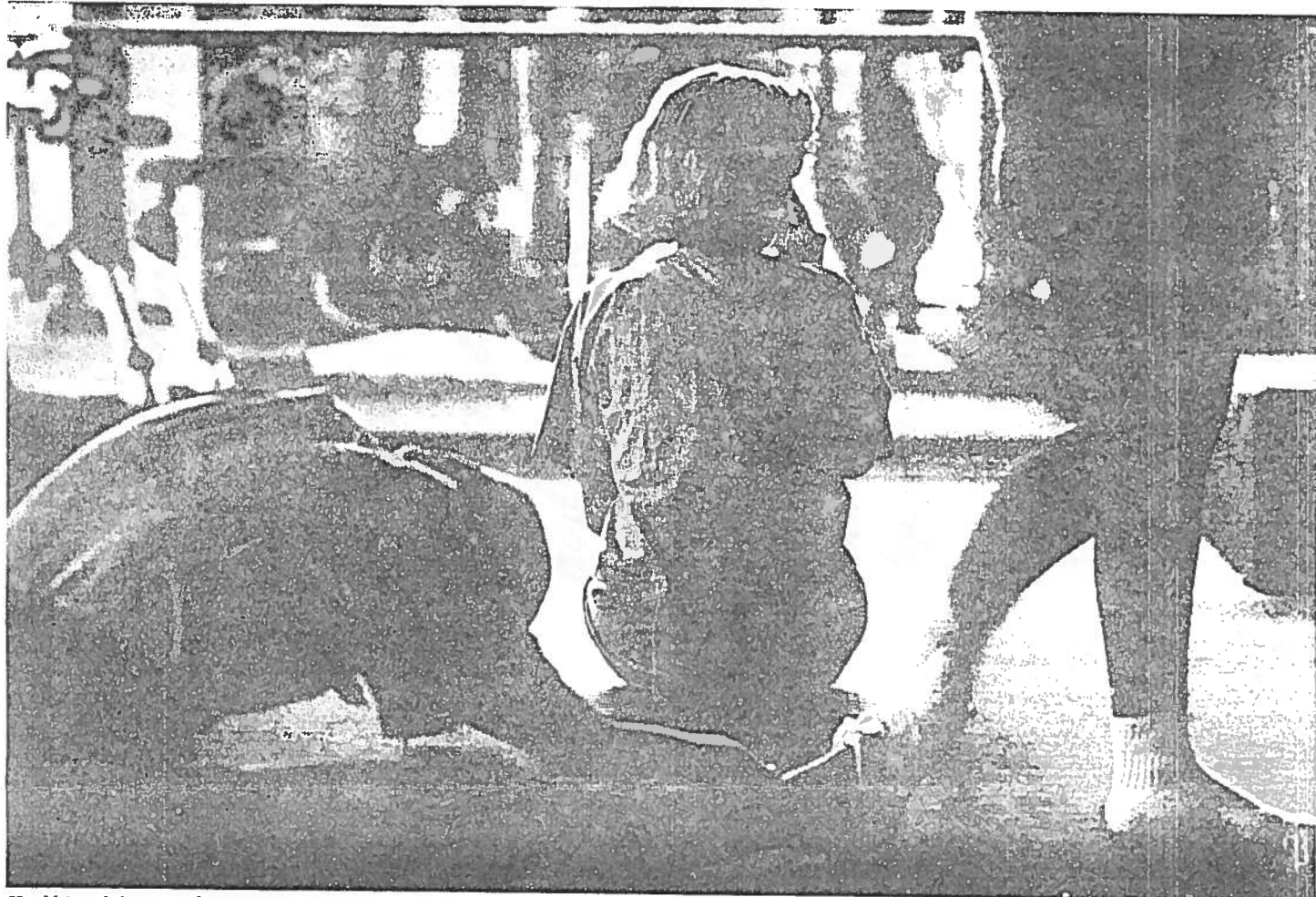
(Leuven. Eigen berichtgeving)

En tiental benen maken stootjes in de lucht. Het gaat een beetje ongelijk, maar volgens Laura Decoster hoort dat zo, omdat iedereen zijn eigen tempo moet volgen. Laura runt samen met haar man Fitness Center Leuven. Ze geeft vandaag haar Callanetics-les.

Callanetics is een nieuwe manier om aan het lichaam te werken. Het is een uit Amerika overgewaaid trainingsprogramma waardoor het lichaam 'spectaculaire' veranderingen ondergaat. De probleemgebieden van vrouwen worden drastisch aangepakt. Althans, dat belooft het bestseller-boek dat de stroom begeleidt. De schrijfster van het boek, Callan Pinckney, belooft dat u door de oefeningen in het boek het perfecte figuur krijgt dat u van nature hebt. Het vet van uw billen en heupen zal smelten, uw buik wordt platter en uw hals langer. Uw kin zal verstevigen en verhogen en uw achterwerk en onderarmen verstevigen ook.

Hoe nieuw is deze sport? Op het eerste gezicht lijkt hij op al die soorten van gymnastiek waarbij je je lichaam in verschillende standen brengt en met je ledematen bewegingen maakt. Alleen valt het op dat de beoefenaars zich het grootste gedeelte van het trainingsuurtje op de grond bevinden, terwijl de lichaamsbewegingen nihil zijn. Maar, elke beweging met arm of been, strekkend, stretchend of oprekkend wordt wel honderd keer herhaald, en dat blijkt kenmerkend te zijn?

Prof. dr. Jan Borms, fitness- en gezondheidsopvoedkundige aan de Vrije Universiteit van Brussel gelooft niet in het aanpakken van de probleemgebieden. "Je zult wel van de oefeningen afslanken, maar niet plaatselijk. In de regel wordt een mens slanker over zijn hele lichaam. Plaatselijk afvallen berust op louter toeval." Overigens vindt Borms Callanetics een verstandiger manier van lichaamsstraining dan Aerobic of Fitness, omdat die sporten vooral voor een ongetraind lichaam heel wat blessures kunnen opleveren. "Het is in de mode geweest om te denken dat je niet kunt vermageren zonder pijn te lijden, door bijvoorbeeld kilometers lang te gaan rennen. 'No pain, no game' was het motto. Ik denk liever aan 'train but don't strain'. Bij Callanetics forceer je je niet zo gauw als bij Aerobic omdat het rustig gaat. Lichaams oefening met een lage intensiteit en een lange duur heeft net zoveel effect als een met een hoge



Hoe kleiner de beweging, hoe meer resultaat. (Foto Filip Claus)

intensiteit en een korte duur. Mensen hebben in het verleden zoveel kwetsuren opgelopen, dat ze nu wel inzien dat ze het beter wat rustiger aan kunnen doen."

Tien jaar jonger in tien uur lijkt Karin Hansen, diëtiste in Tervuren, ietwat overdreven. Zij ontkent niet dat het mogelijk is op één plaats vet te verliezen. "Maar daarvoor is een hele lange, intensieve training van meerdere uren per week nodig. Misschien dat je dan na een jaar kunt constateren dat je iets plattere heupen hebt. En zelfs dat hangt nog van je bouw af."

Laura's leerlingen, vrouwen tussen de 18 en 30 jaar, liggen op de grond en volgen haar aanwijzingen. "Nu uw rechterbeen oprekken, honderd keer en geen negenennegentig. En niet opgeven!" Zwetende en verkrampde gezichten kijken naar het plafond. De Callanetics-les is geen pretje.

Toch kijken de leerlingen na afloop van de les blij en voldaan. Of het niet saai is honderd keer dezelfde bewe-

ging te moeten maken? Bieke schudt van nee: "Het is vlug gedaan." Kun je die oefeningen niet thuis doen? Peggy zegt dat er dan niet veel van komt. "Hier moet je wel doorgaan omdat je in een groep bent." De meisjes, beiden 17 jaar, zijn zeer gemotiveerd. "Ik doe het om vet kwijt te raken," zegt Peggy. "En ik om mijn spieren te ontwikkelen," beaamt Bieke, "dan krijg ik een gestroomlijnd figuur."

Veel mensen moeten geloof hebben in deze wondergymnastiek, want van het boek zijn ruim anderhalf miljoen exemplaren verkocht, waarvan vijftigduizend exemplaren in het Nederlands. In België zijn al vijfduizend boeken verkocht. Een woordvoerder van uitgever Brunna: "We zijn drie maanden geleden pas begonnen met het uitgeven van het boek en nu hebben we al zoveel exemplaren verkocht dat we echt kunnen spreken van een beginnende rage."

"Callanetics is de snelste, verantwoorde manier om aan figuurkorrek-

te te doen," verklaart lerares Laura. Ze legt uit dat het een sport is die goed doordacht is. "De bewegingen mogen maar twee centimeter groot zijn. Ze zijn zo klein dat je ze niet op muziek kunt doen. Het is een niet-ritmische sport. Terwijl je bij Jazzballet en Aerobic bewegingen maakt op muziek, fungeert de muziek hier als een rustgevende noot op de achtergrond."

Inneke Merckx, van Dansstudio Flex in Antwerpen, geeft nu een jaar Callanetics en heeft al verschillende mensen met een geforceerde rug moeten helpen. "Die mensen zijn thuis aan de slag gegaan, met het boek in de hand. Maar ze namen konstant een verkeerde houding aan, wat ten koste ging van hun rug. Ik adviseer daarom aan iedereen die met Callanetics wil beginnen, eerst te oefenen onder deskundige begeleiding."

Laura Decoster gaat samen met Hilde Maes, die ook Callanetics geeft,

regelmatig op stage in Amerika om op de hoogte te blijven van het vak. Daar hebben ze kennis gemaakt met de sport. Volgens Laura is Hilde de deskundige. "Hilde is licentiate Lichamelijke Opvoeding en zij heeft de oefeningen goedgekeurd. We zijn twee weken bezig geweest met het doornemen van het boek en het uitproberen van de oefeningen, voordat we met de eerste les begonnen. Dat is nu vier weken geleden. Vijf mensen kwamen er op het eerste lesuur. Nu is het aantal lesuren al vijf per week en doen er al dertig mensen aan mee.

De eigenaar van een Brusselse sportschool heeft zo zijn eigen mening over Callanetics: "Het is gewoon een commerciële vorm van oefeningen die al eeuwen oud zijn. Wij geven Local-gym, waarbij we dezelfde technieken gebruiken om plaatselijk af te vallen. Maar als het een rage wordt, dan veranderen we de naam Local-gym gewoon in Callanetics." (AK)