

BREED GETACIACKELD

Test-Gezondheid – een sequel van het prominente Test-Aankoop – heeft zijn licht laten schijnen over de fitnesszalen in dit land. Van de achtenwintig onderzochte zalen droegen vier de goedkeuring weg van het blad en haar enquêteurs. Die hadden zich incognito in een zaal aangemeld en daar zowaar drie keer getraind. Als alle tests van Test-Aankoop worden uitgevoerd zoals die van de fitnesszalen, dan moeten we maar meteen ons abonnement op dat blad opzeggen. Body Talk, een blad dat wel goed informeert over het reilen en zeilen in sport- en aanverwante gezondheidssectoren, had ook zo zijn twijfels. Professor Jan Borms eindigt zijn verhaal over het onderzoek in de fitnesscentra met het veelzeggende: ... 'Test-Aankoop heeft een enquête uitgevoerd die voor verschillende deelaspekten wetenschappelijk bekritiseerbaar is.' ... In mensentaal: de test stinkt. Niet in het minst omdat de boom van fitnesszalen in dit land om niet obscure redenen al langer een doorn in het oog is van de overheid en Test-Gezondheid inspeelt op het begin van een hetze.

Ik beschouw mijzelf – bescheidenheid siert niemand in dit beroep – als een expert ter zake. In tegenstelling tot de enquêteurs ben ik al meer dan drie keer naar zo'n fitnesscen-

trum geweest. Meer zelfs, ik heb twintig jaar geleden als aankomende volleyballer de eerste keer gepowerd. Powertraining, zo heette in onze tijd het aankweken van spierkracht door middel van andere dan sportspecifieke oefeningen. In elke seizoensvoorbereiding gingen we weer onder het ijzer liggen en nadat ik met competitie sport stopte, ben ik op jaarbasis lid geworden van zo'n centrum, dat ik nu twee keer per week bezoek. Met de tijd zijn de ijzers vervangen door fancy toestellen en is er in elke zichzelf respecterende zaal een cardio-afdeling bijgekomen. Je kan er lopen, fietsen, steppen en roeien. Eenvoudige basissporten zijn dat, die je ook makkelijk in de gezonde buitenlucht kan beoefenen. Om de een of andere reden hebben die tussen vier muren een bijzondere aantrekkingskracht op een nieuwsoortig publiek dat er anders nog niet aan zou denken om bijvoorbeeld te lopen. Een geoefend oog herkent ze van ver, die olie- en verfverfschilderijtjes al of niet vergezeld van hun dikbuikige heertjes die zich een tienbeurtenkaart aanschaffen en zich de eerste avond het pleuris trainen. Waarna ze twee weken niet uit de voeten kunnen en hun tien beurten nooit opmaken. Natuurlijk kloppen die fitnesscentra geld uit de zakken van de burger. Natuurlijk worden hier behoeften

gecreëerd, maar zit onze slabbakkende economie daar niet op te wachten?

Daar was het Test-Gezondheid niet om te doen. Fitnesscentra zouden een gevaar zijn voor de gezondheid omdat de begeleiding

De test stinkt

ondermaats zou zijn. Wat 'Gaians' polarizeren op tijd en stond is niet mis, maar nonsens zijn nonsens. Waar zijn al die doden en geblesseerden? Alsof zo'n sedentaire opblaaspomp zich pijn zal doen. Alsof die op de stepper zo diep zal gaan dat hart- en bloedvaten zullen openscheuren. Alsof die zich zal overtuilen bij het bankdrukken, waarna de ijzeren staaf met aan beide zijden dertig kilo zijn strot verplettert. De praktijk wijst uit dat fitnesscentra hun potentiële leden zelfs niet genoeg laten afzien, uit schrik om ze meteen te verliezen en dat de meest sedentaire individuen best een beetje in de richting van de pijngrens kunnen gebruiken.

De onkundige zaaluitbaters zouden stretching zomaar zijn vergeten, stellen de onderzoekers boos. Alsof stretching zo onbesproken

is. Voor elke studie die bewijst dat stretching helpt, bestaan er andere die stretching als onzin afdoen. Opwarming, ook nog zo iets waar geen aandacht werd aan besteed, ocharme. Opwarming is het voorrecht van de getrainde mens. Wie aan twaalf kilometer per uur kan lopen op een loopband zal zich uit eigen beweging opwarmen aan acht kilometer per uur, zonder dat de zaaleigenaar hem daar moet op wijzen. Wie maar zes per uur kan lopen (wat heel snel stappen is) op diezelfde loopband of met halters van twee kilo (wat niks is) zijn biceps geselt, die heeft echt geen opwarming nodig.

De realiteit zegt dat nog geen mens is doodgegaan tijdens het beoefenen van in potentie ongevaarlijke sporten. Zeifs niet als ze verkeerd worden beoefend. Wat dan met de loslopende gekken die een fitnesszaal binnenstappen en zich meteen willen meten met de vaste klanten? Die heb je, maar het zijn diezelfde gekken die uitgerekend op een mistige winterzaterdag besluiten om drie kilometer zo hard mogelijk te gaan lopen. Of die na elf en een halve maand niets doen in de skibindingen stappen en meteen een streepje zwart proberen. Moet daar geen adequate begeleiding bij?

Het is onzin van Test-Gezondheid om

kwalifikaties te vragen aan het personeel in de 1.500 fitnesscentra in ons land, terwijl me geen woord wordt gerept over de eisen aan de toestellen. Het is ronduit belachelijk om een diploma voor zaaluitbaters voor te stellen terwijl geen enkele grote sportbond in dit land van zijn trainers, of wat daarvoor moet doorgaan, een diploma eist. Niet in het minst op de voetbalvelden worden wekelijks kinderen verknoeid met een overdosis aan weerstand.

Test-Gezondheid speelt in de kaart van de overheid, die al langer achter de fitnesszalen aanzit. De zalen zouden oorden des verderfs zijn, dealers van verboden produkten, beweerden in de bevoegde Vlaamse commissies. Leona Detiège liet eind '94 al eens een ballonnetje op. Of het niet doenbaar was om de klanten in fitnesszalen op doping te controleren? Gelukkig haastte Detiège zich naar haar burgemeestersstoel in Antwerpen en kwam van dat voornemen niets in huis. Maar ze had nog net de tijd om het ECC-tennistoernooi bij dekreet van de dopingcontroles van de Vlaamse Gemeenschap te vrijwaren. Een traukje dat later werd herhaald door mede-SP'er Leo Peeters. Misschien moeten de Vlaamse fitnesszalen zich net als het ECC ook laten sponsoren door het socialistische P & V.

Hans Vandeweghe

De Morgen
03/02/86