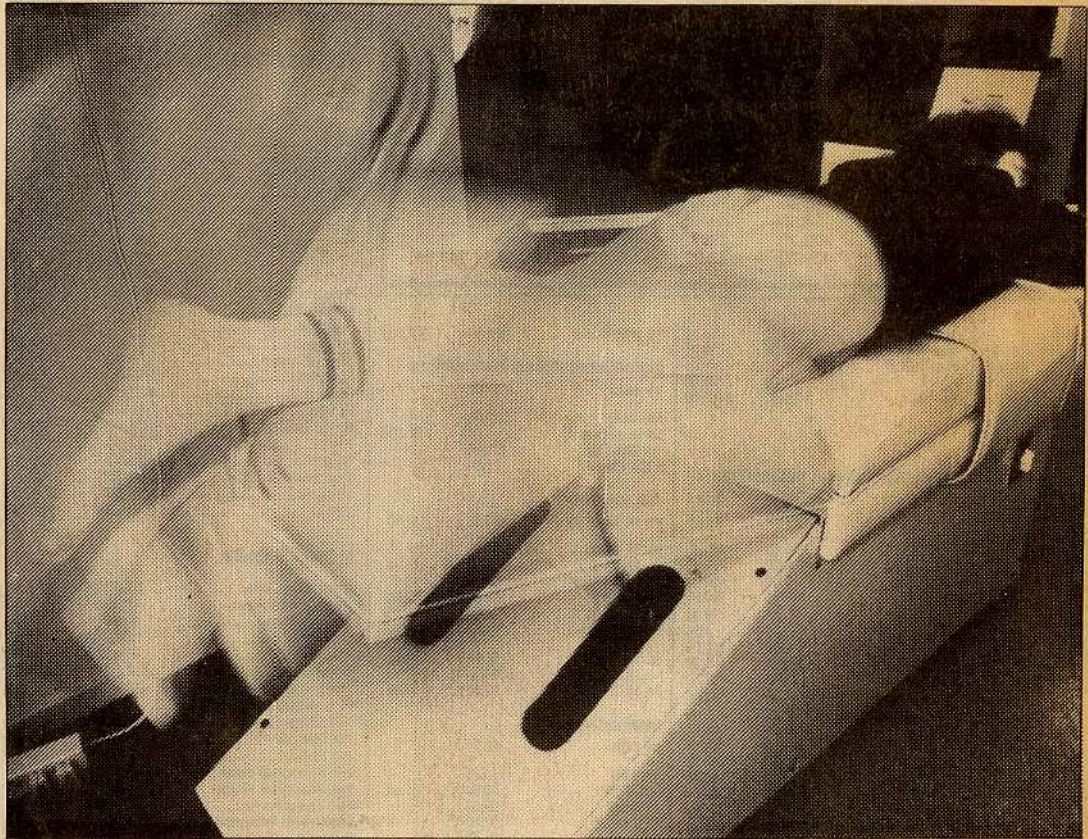


Passief trainen

Studio Sylphide in Tilburg is het eerste fitnesscentrum in Nederland dat binnenkort een sprintcircuit heeft dat aangesloten is op de computer. Elke bezoeker tikt zijn gewicht, geslacht en leeftijd in en begint dan te sporten. Na gebruik van een van de indrukwekkende machines geeft het beeldscherm aan hoe de hartslag is en hoeveel calorieën zijn opgebrand. Desgewenst kan een advies van de computer worden opgevolgd om het wat rustiger aan te doen of om wat meer inspanning te betrachten.

Maar het fitnesscentrum beschikt sinds kort over iets dat nog verrassender is. „Het voelt net alsof twee enorme handen je billen masseren,” verduidelijkt de instructrice de gelukzalige glimlach van het meisje dat zich als proefkonijn voor een *fitform*-demonstratie heeft aangeboden. Met *fitform* wordt ingehaakt op de nieuwste rage uit Amerika. Aerobics, bodyline en bewegingsleer hadden één ding gemeen: je moest het zelf doen. *Fitform* laat je doen. Deze vorm van fitness kost geen inspanning omdat de apparatuur de actieve partij is. Mensen met hartklach-



„Het voelt net alsof twee enorme handen je billen masseren”

Foto Rien Zilvold

Door Hans Renders

ten, arthritis en hoge bloeddruk kunnen het. Zelfs voor mensen die gewoon te lui zijn om hun conditie te verbeteren biedt fitnessvorming een uitkomst.

Het oefencircuit bestaat uit zes imposante oefenbanken die zijn toegerust met veel ingenieus technisch vernuft. De 'passieve' training begint met de benen. De sporter moet zich op eigen kracht op de bank begeven, dat wel, maar daarna gaat alles vanzelf. Twee automatisch scharnierende beenhouders bewegen de benen op en neer. De banken zijn zo afgesteld dat ze acht minuten in werking blijven. Diegene die niet alleen zijn sportlief maar ook zijn 'sportwil' wenst te activeren, kan zijn benen steeds iets eerder optillen en neerdrukken en op die manier het ritme van de machine voor blijven.

Sinaasappelhuid

Op de volgende bank bevinden zich twee trillende plateautjes die het vet op de billen lostrillen „en de doorbloeding bevorderen”. De instructrice herhaalt nog eens de vergelijking met de

twee enorme handen. „Het is gebleken dat door dit soort oefeningen een snelle spieropbouw wordt verkregen met daarbij een snelle afbraak van vetweefsel terwijl vocht en afvalstoffen worden afgevoerd. Dit alles is van belang bij het tegengaan van de zogenaamde sinaasappelhuid. Daarom is het raadzaam om ook zijdelings op deze bank te gaan liggen zodat de heupen een flinke beurt krijgen.”

De bank die de passieve sporter verplicht de voeten vast te snoeren in een paar stijfbeugels bevestigd op roterende stangen, is het spectaculairst. Liggend op de rug worden de benen vanzelf uit elkaar gedrukt. Vooral nuttig om het vet aan de binnenkant van je dijnen te lijf te gaan, volgens het begeleidende commentaar. Ook hier kan een krachtmeting met de bank worden aangegaan door juist tegen de beweging van de stangen in te drukken.

De volgende acht minuten masseert een bewegend kussen de schouders en rug. „Niet alles laten hangen maar de stang aan het hoofdeinde van de bank vast-

IN OPMARS

houden om het lichaam te strekken.”

Een toestel dat er uitziet als een procrustesbed dient om de heupgewrichten los te maken. Het onderste gedeelte beweegt als een grote ruitewisser zijwaarts zodat beide benen met een enorme zwaai uitzwelken. Ten slotte ontspant de fitnessformer acht minuten lang op een groot vibrerend bed. „Alles wordt lekker losgeschud, vooral het bilvlees, en als je niet oppast val je in slaap. U zult begrijpen dat de oefeningen tevens een stressverminderende werking hebben.”

Op de vraag hoe ze zo zeker weet dat sinaasappelhuid en stress door *fitforming* verdwij-

nen, antwoordt de instructrice: „Dat staat uitgebreid beschreven in de handleiding bij de machines die wij uit Los Angeles hebben geïmporteerd. En bovendien wijzen onze ervaringen het ook uit. We hebben al ontzettend veel mensen hier gehad die zeggen dat ze er baat bij hebben.”

Enkele nieuwsgierige bezoekers zijn enthousiast geraakt door de demonstratie en kopen onmiddellijk een kaart à raison van honderd gulden voor tien 'complete trainingen' van achtenveertig minuten. „Kan ik korting krijgen als ik meteen na het *fitform* onder de zonnebank ga?” informeert een mevrouw. „Helaas, dat kan niet, wel als u de *fitform* training met het sprintcircuit combineert.” Nee, dat wil ze niet. Het computergestuurde sprintcircuit mag zich ook bij andere bezoekers op lang niet zoveel belangstelling verheugen als het passief trainen. Eén van de bezoekers vraagt zich later zittend aan de bar van het fitnesscentrum met oprechte verbazing af: „Bestond er dan nog geen computergestuurde sportapparaten?”