



Moeiteloos fit. Té moeiteloos.

DAAN HEERMA VAN VOSS ONDERGAAT
DE BODYTEC-METHODE



Leven

REPORTAGE TWEE MAANDEN ELEKTROSPORTEN



Daan Heerma van Voss kreeg (door Geza Weisz) Bodytech aanbevolen: in elektrodenpak 3 uur workout in 20 minuten proppen. Hij probeerde het twee maanden. Was het fitness? Of valsspelen?

Foto's Io Cooman

Wanneer mijn moeder mijn vader thee aanbiedt, gebeurt er iets eigenaardigs. Even is hij tevreden met het aanbod, daarna is het alsof hij zich ineens iets verschrikkelijks herinnert. En tot slot zegt hij: 'Nee, laat maar. Die rare thee van jou hoef ik niet.'

Het verschrikkelijks dat hem is overkomen, is meer mensen overkomen. De afgelopen jaren is, zonder dat hen ooit iets is gevraagd, hun leefwereld drastisch veranderd. Het straatbeeld kent steeds minder kruideniers en steeds meer kleine koffiezaakjes, waar men alles schenkt behalve ouderwetse doorloopkoffie. Brood heeft afgedaan en is vervangen door speltcrackers. Roken kan echt niet meer. Vergeten groentes worden gehypt. Alle thee is groen en heilzaam ('raar') geworden. Halverwege de jaren negentig kreeg mijn vader nog de slappe lach toen hij hoorde van het bestaan van tofu en nu is hij – een rokende, niet-sportende man die elke morgen zijn boterham met ossenworst wil – in plaats van de standaard de uitzondering geworden.

De standaard heet de moderne mens. Wie is de moderne mens en wat wil hij? De moderne mens wil boven alles gezond zijn. (Waarbij gezond ook een morele dimensie heeft: zuiver.) Naar het credo: je bent wat je eet, wil de moderne mens precies weten wat hij binnenkrijgt. Die kennis biedt controle of tenminste de kortstondige illusie van controle. De moderne mens streeft in alles authenticiteit en natuurlijkheid na: geen plofkip maar een scharreldier, geen slavenchocola maar rauwe cacao's. *Back to basic(s)* is de meest gebezigde samenvatting. De health-wereld wordt in stand gehouden door enkele doortastende, media-genieke leiders en talloze volgers, die stiekem verlangen naar een broodje bal, maar uiteindelijk toch *edamame* (sojabonen) bestellen. Zo iemand ben ik.

Een begrip dat nauw verwant is aan gezond, als het ijdele broertje ervan, is fit. Het is onduidelijk wat fit precies betekent. In minimale zin betekent fit: niet dik. Niet buiten adem na het belopen van een trap. Tot zover het verband met gezond. Maar fit betekent ook: afgetraind, fysiek aantrekkelijk. Sinds kort staan de twee kernwaarden van de moderne health-mens tegenover elkaar: fit en natuurlijk. Ofwel: aantrekkelijk tegenover authentiek.

Het afgelopen najaar heeft een nieuwe manier van sporten in Nederland zijn intrede gedaan, het zogenaamde elektro-sporten: het uitvoeren van sportoefeningen onder een vrijwel

continue toediening van elektronische prikkels. De sportcentra die het elektro-sporten aanbieden, zijn nog op twee handen te tellen, maar dit zal vermoedelijk snel veranderen. In Duitsland en Zuid-Afrika is deze manier van sporten een ware rage: tienduizenden mensen trainen nu met een elektrodenkorset aan. De techniek is afkomstig uit de fysiotherapie, waar stroom al langer wordt toegediend om spieren plaatselijk te stimuleren. De Duitse firma Miha Bodytec heeft dat principe enkele jaren geleden overgezet naar de wereld van de fitness.

De Amsterdamse Bodytec Lounge, de modernste Nederlandse aanbieder van elektro-sporten, zegt het fysieke equivalent van drie uur sporten in twintig minuten te kunnen aanbieden. Het gaat om een zogenaamde *full body workout*: alle grote spiergroepen worden aangesproken, 90 procent van de trainbare spieren wordt belast. In een wereld waarin tijd misschien nog wel kostbaarder is dan geld, lijkt deze belofte een hemelsgeschenk.

De lounge is een strak uitzienende hal, verlicht door industriële lampen. Er hangt een lichte mentholgeur. In het midden van de hal: vier matjes en vier rechtopstaande mengpanelen, de zogenaamde basisstations. Per les kunnen niet meer dan vier deelnemers meedoen. Zij betalen, afhankelijk van het aantal deelnemers, tussen de 15 en 20 euro per sessie. *Highly exclusive*, dus. Ook weleens leuk. Op mijn huissport-schoon viel er onlangs een muis op mijn hoofd, tijdens het sporten.

Sceptisch lees ik de folders door. Een

opvallende zin: 'Een krachtig en atletisch lichaam is niet alleen prettig om naar te kijken, het staat anno nu ook symbool voor succes.' Afgezien van de vraag of de (enigszins fascistoïde) bewering klopt: een lichaam dat symbool staat voor succes, wie wil dat nou niet en belangrijker: wie kan het zich permitteren om sceptisch te blijven en de boot te missen?

Minimaal zestien sessies en dan is er sprake van resultaat, zegt Marten, een van de managers van de Bodytec Lounge, die me aanbiedt om twee maanden gratis te komen sporten. Het resultaat wordt afgemeten aan drie pijlers (die eigenlijk hetzelfde betekenen): de opbouw van vetvrije spiermassa, een vermindering van lichaamsvet en een effectieve en duurzame *body contouring*.

Wat denk je ervan?, vraagt hij. Ik wil er niet komen uit te zien als een actieheld, zeg ik aarzelend. Dat hoeft ook niet, zegt Marten, maar je moet ons wel een kans geven. Hij is overtuigd. Ik vraag om een papertje dat me ergens aan verplicht, voor ik me bedenk. De krabbel is gezet. Twee maanden zal ik hier sporten, mijn 'normale' sportsessies (twee keer per week) worden vervangen door 'elektronische'. Ik laat me bij een andere sportschool doorlichten en zal dit na de laatste elektro-sessie herhalen, om de voor- of achteruitgang te meten. Ondertussen zal ik mijn gebruikelijke eetpatroon aanhouden en tussen de sessies door zal ik braaf 72 uur rusten. (Fervent bodytec'er Beau van Erven Dorens hield zich hier niet aan en kan al twee maanden zijn rechterarm niet strekken. 'Die spier leidt nu zijn eigen leven', zegt hij erover.)

Aan de Vrije Universiteit heeft men veel ervaring met sporten met behulp van elektrostimulatie. Dr. Jo de Ruiter (faculteit bewegingswetenschappen): 'De meeste mensen vinden het niet lekker. Als je de spieren maximaal wil aanspreken, zul je het voltage flink moeten opdraaien. Dat is dus maximaal onplezierig. De weinige wetenschappelijke studies duiden niet op spectaculaire effecten bij gezonde mensen. De gunstige resultaten betreffen vooral inactieve ouderen en patiënten, bijvoorbeeld mensen met een dwarslaesie. Voor die groepen kan elektrostimulatie een uitkomst zijn. Maar over het algemeen ben ik een voorstander van vrijwillige contracties: zelf bewegen. Zo'n elektrodenpak aantrekken is veel gedoe, het is duur en in principe zou je dezelfde effecten met vrijwillige contracties moeten kunnen bereiken.'

En die tijdsclaim van drie uur in twintig minuten? De Ruiter: 'Daar geloof ik weinig van. Aan de andere kant: schadelijk zal het ook niet zijn, omdat de maximale spierkracht niet wordt



De elektro-sporter volgt bevelen op, er is geen tijd voor ergernis en gekloof, maar ook niet voor plezier

EMS door de eeuwen heen

1780 Het lukt de Italiaan Luigi Galvani om door middel van elektronische impulsen spieren van kikkerbeentjes te laten samentrekken.
1860 Het eerste serieuze leerboek op het gebied van EMS ('Elektro-

muskulstimulation') verschijnt: *Elektrofysiologie en Elektrotherapie* van de Amerikaan Arthur Garrett.
1902 De Fransman Leduc ontwerpt het eerste echte EMS-apparaat.
1971 Russische wetenschappers

stellen vast dat EMS kan leiden tot een versterking van de spieren. Nadat EMS zijn weg vond naar de fysiotherapie, zijn er steeds meer aanbieders van EMS-therapie, met name in Duitsland.

Een nieuw soort niksdoen



Een medewerker van Bodytec Lounge demonstreert het sportkorset met elektroden, die de spieren stimuleren.

bereikt. Bovendien: spieren, pezen en gewrichten kunnen flink wat hebben.'

Erik Scherder, hoogleraar klinische neuropsychologie aan de VU en nationaal bewegingsgoeroe, heeft bezwaren van meer filosofische aard: 'Ik vergelijk dit soort sportmethoden graag met die shakes die alle voedingsstoffen zouden bevatten die wij op dagelijkse basis nodig hebben. Het resultaat ervan is niet bewezen en ondertussen verarmen we ons leven door niet meer te eten en te drinken wat we lekker vinden.'

Het is acteur en *Expeditie Robinson*-deelnemer Geza Weisz die mij deze manier van sporten heeft aanbevolen, toen ik hem onlangs tegenkwam. Hij staat tevreden naast me, iedereen in de lounge kent hem bij naam en vraagt hoe het ermee is. Op peuterleeftijd waren Geza en ik bevriend. De voorname stuwende kracht in onze vriendschap was mijn jaloezie: hij had een Nintendo met bijbehorend pistool en een rode trapauto waarmee hij door het huis reed. (Een huis dat natuurlijk veel mooier en groter was dan het onze.) Geza zweert bij deze manier van sporten en hij is niet de enige. Acteursvrienden als Carice van Houten, Halina Reijn en Manuel Broekman zijn (of waren) graag geziene gasten in de lounge. In ruil voor hun enthousiasmerende foto's op sociale media mogen zij gratis sporten. Geza zegt tegen mij: 'Dit wordt ons nieuwe ding.' Wat ons oude ding was, blijft onduidelijk, of het moet knikkeren zijn geweest.

Ik krijg een pakje overhandigd, een boven- en een onderstuk. Beide zitten uiterst strak, gevoelsmatig strakker dan mijn huid. Wanneer ik vraag of dit de bedoeling is, knikt iedereen van wel. Geza en ik worden naar een hoek van de hal gebracht. In de hoek worden we natgespoten: water geleidt goed. vervolgens worden we in het futuristisch aandoende korset gehesen, waaruit tal van draden steken. We krijgen banden om onze bovenbenen en -armen. Alles wordt zo strak mogelijk aangetrokken. Dan worden we vastgekoppeld aan onze basisstations. Voor ons staat de instructeur: Arianna, een Zuid-Afrikaanse. We dienen haar bewegingen na te bootsen. Met angst wacht ik op de eerste schok. 'Catch impulse', zegt Arianna op strenge toon.

De sensatie die volgt is sterker dan een tinteling, minder sterk dan pijn; het biedt zelfs een masochistisch soort genoegen. Op vier seconden van stroom volgen vier seconden van rust, waarin Arianna de volgende oefening voordoet.

Wanneer ik weer buiten sta, heb ik nauwelijks het gevoel te hebben gesport. Sterker, ik heb het gevoel vals te hebben gespeeld. Maar waarom zouden we eigenlijk verplicht zijn tot lang

sporten, tot zweten en afzien, als het ook op deze manier kan?

Maand 1: spierpijn

De eerste twee weken worden gekenmerkt door intense spierpijn, vooral in de billen. Het wondermiddel magnesium ontdek ik pas na de tweede week: elke avond drie tabletten innemen, wordt me aanbevolen. (Driemaal de voorgeschreven dagelijkse hoeveelheid.) Met deze pijn is alvast het bewijs geleverd dat mijn spieren zich wel degelijk inspannen. Er zijn ook andere bijwerkingen. Af en toe, op bijeenkomsten en lezingen, geef ik statische elektriciteit af, meermaals trekken mensen hun hand weg wanneer ze me begroeten. In bed met mijn geliefde zeg ik op een zeer ongelukkig moment bijna: catch impulse.

Geza houdt nog steeds vol, net als televisiemaker Maurice Wijnen en de Olympische zeilbroeders Muda overigens, die ik met enige regelmaat in de lounge zie. De eerste stap is resultaat voelen, zegt Geza, daarna pas komt het zien. Hoewel het voelen van resultaat me een mystieke bezigheid lijkt, zeg ik dat ik inderdaad wat begin te voelen. En ik begin in mijn woorden te geloven. Ik voel me goed. Het kost me geen moeite om tweemaal in de week te komen opdagen en wanneer ik geen zin heb, troost ik me met de wetenschap dat het maar twintig minuten zal duren.

Na drie weken krijg ik van Arianna een aai over de bol, ze vindt dat ik het erg goed doe. De week erop is ze ontslagen, het is onduidelijk of de twee gebeurtenissen met elkaar verband houden.

Het oordeel van vlak na mijn eerste sessie is aan revisie toe. Elektroporten kan wel degelijk zwaar zijn. Bij sommige sessies zweet ik veel, bij andere weinig. Een enkele keer is de oefening te zwaar en haak ik af. Misschien ligt het aan de instructeur, misschien aan mijzelf.

Wanneer ik een vriend vraag om mee te trainen, zegt hij na alloop: 'Ik haat fitness. Dit is perfect voor mij.' De paradoxale zin is begrijpelijk. Ergens tijdens onze sessie roept de instructeur: 'Doe precies wat ik doe, als een robot.' En dat is precies wat de elektroportier doet: hij volgt bevelen op, er is geen tijd voor ergernis en geklooi, maar ook niet voor plezier.

Maand 2: veranderende opvattingen

In de lounge staat tegenwoordig een selfiemoor: een zeil van ongeveer 2 bij 3 meter waarop zee en zand opstaan afgedrukt. Ervoor staan twee strandstoelen. Je kunt hier gaan zitten en een foto van jezelf maken en deze delen op

LEES VERDER OP PAG 14



De elektroden geven kleine stroomschokjes af, sterker dan een tinteling, minder sterk dan pijn.

• VERVOLG VAN PAG 3

sociale media. Het is april en de *Beach your body*-campagne is begonnen. Door drie maanden te bodytec'en 'krijg' je een lichaam waarmee je met een gerust hart op het strand kunt ver-tonen.

Langzamerhand begin ik me thuis te voelen in deze kunstmatige wereld. Voor elke sessie staat een flesje Spa klaar, je pakje ligt op je te wachten, de instructeur groet je bij binnenkomst hartelijk. Het gewenningsproces wordt versterkt door de afwijzende houding van vrienden en familieleden. Mijn geliefde zegt dat ze voor me gevallen is omdat ik niet zo iemand ben die zich inlaat met hypes. Kortom: omdat ik iemand was die ik nu niet meer ben of lijkt te zijn. De vriend die ik meenam kan rekenen op eenzelfde reactie van zijn geliefde: zij schaamt zich voor hem. Maar verontwaardiging is altijd selectief. Want waarom zou bijvoorbeeld de zonnebank, waar zo veel vrouwen zich op onnatuurlijke wijze laten bijkleuren, wel mogen en de Bodytec Lounge niet?

Ook mijn opvattingen over sport in het algemeen beginnen te veranderen. De verlustiging van mensen die, gehuld in bijna net zulke strakke pakjes als ik tweemaal in de week draag, door de stad rennen, die uren in de sportschool hangen, staat me meer en meer tegen. Want is de mythe van persoonlijke verdienste, trots en erkenning, lijden en belonen, niet ook een vorm van narcisme?

Het traditionele westerse sportideaal, met zijn wortels in de Griekse oudheid, verheerlijkt het opzichtige verspelen van tijd. De sportende Europese aristocratie van de 19de eeuw adopteerde deze visie: tijdverdrif was een middel tot sociale distinctie. Alleen zij die het zich konden permitteren, waagden zich aan sport. De moderne, tijdsbewuste sporter geeft daarentegen toe dat hij tijd tekort komt of anders dat hij zijn tijd niet aan sporten wil besteden. Toch wil hij er aantrekkelijk of 'succesvol' uitzien. Er staat een esthetische aristocratie op. De vermogende mens koopt zijn gezondheid, zijn tijd, zijn lichaam. Hij vloekt in het amfitheater. Voor zo'n 100 euro per maand hoor je erbij. In de Bodytec Lounge is iedereen Geza Weisz.

De mannen en vrouwen die hier sporten zijn vol lof. (De verhouding tussen man en vrouw is ruwweg fifty-fifty.) Ze hebben veel gewicht verloren of zijn anderszins trotser geworden op hun lichaam. Zij beweren ook ooit

sceptici te zijn geweest.

Van spierpijn heb ik weinig last meer. Ik loop rechtop, terwijl ik vroeger mijn schouders liet hangen. Mijn rugpijn na moeizame nachten is verdwenen. De uitbaters van de lounge zeggen dat dit veelgehoorde verzuchtingen zijn. Onlangs trok ik een begrafenis-pak aan dat ooit aan de krappe kant was geweest: tegenwoordig was het iets te groot. Mijn geliefde zag het met argusogen aan en zei dat het pak moest zijn gegroeid. Ik voel resultaat en word steeds nieuwsgieriger of ik me dat nu inbeeld of dat het echt is.

Maand 3: de resultaten

Allereerst zijn er de resultaten die niet te meten zijn: in de loop van mijn twee maanden begon ik me beter ('fitter') te voelen, mijn conditie verbeterde, ik had minder last van 'pijntjes'. (En kwam er gelukkig niet uit te zien als een actiehield.) De afwijzende houding van mijn sociale omgeving zorgde er paradoxaal genoeg voor dat ik me regelmatig veiliger voelde in de Bodytec Lounge dan erbuiten. Maar mijn gêne en scepsis lieten zich evenwel moeilijk overwinnen, het wende nooit helemaal om dat korset aan te trekken.

Dan de meetbare resultaten die mijn lichaam betreffen. Die overtreffen eigenlijk alle verwachtingen. In twee maanden tijd is mijn lichaam 2 kilo vet kwijtgeraakt en liefst 4 kilo spier rijker geworden. Mijn romp is 1,5 kilo gegroeid in spiermassa. Linker- en rechterarm bevatten 0,3 kilo meer spierweefsel dan eerder, linker- en rechterbeen zijn elk ongeveer 1 kilo gegroeid in spiermassa. Mijn percentage lichaamsvet is met 3 procent gedaald. Aangezien spierweefsel meer weegt dan vet, ben ik aangekomen, waardoor ik volgens de *body mass index* ironisch genoeg iets te zwaar ben.

Maar de drie toetsstenen waren: de opbouw van vetvrije spiermassa, een vermindering van lichaamsvet en een effectieve en duurzame body contouring. Aan alle drie is voldaan, met als kanttekening dat nog moet blijken hoe duurzaam de resultaten zijn.

Er staat een esthetische aristocratie op. De vermogende mens koopt zijn gezondheid, zijn tijd, zijn lichaam

'De uitslag is hoopgevend', zegt ook Jo de Ruiter. 'Zulke resultaten na minder dan zes uur sporten zijn interessant. Aan de andere kant: hier is geen wetenschappelijk onderzoek aan te pas gekomen, mogelijk zijn er meetfouten gemaakt en de testgroep bestond uit één persoon. En elk individu reageert weer anders op fysieke inspanning, dus niemand weet of wat voor jou heeft gewerkt, ook voor een ander zal werken.'

Erik Scherder: 'Stel dat na wetenschappelijk onderzoek zou blijken dat deze manier van sporten inderdaad manifeste resultaten oplevert, dan ben ik de eerste die zijn bezwaren terzijde schuift.'

Op 1 mei vindt de opening van het tweede Amsterdamse Bodytec-filiaal plaats, in de Kinkerstraat. Op de stoep staan ingehuurde modellen, sommigen in elektrodenkorset, anderen in zomer-kleding. Ze joelen en dansen op de beats van dj Geza Weisz. Manuel Broekman is mc en roept af en toe dingen als: 'Allemaal sexy mannen en vrouwen hier!' Of: 'Daan is in de house!'

Nostalgie naar het sportideaal waarmee we zijn grootgebracht, naar de hoogstaande normen en waarden van sport en spel, is begrijpelijk en sympathiek. Misschien zou ik zelf ook liever hebben gezien dat Bodytec zijn claims niet waarmaakte. De wereld die Bodytec vertegenwoordigt, is cosmetisch en weinig authentiek. Het democratiserende sportideaal dat iedereen, ongeacht afkomst of financiële situatie, zichzelf naar eigen gelang kan verbeteren, doet ineens achterhaald aan. In slechts vijf uur (vijftien keer twintig minuten) een 'beter' lichaam verwerven, is nu eenmaal niet voor iedereen betaalbaar. En aangezien veruit de meeste obesitaspatiënten zich in de arme segmenten van de maatschappij bevinden, is dat een wrang gegeven.

De wetenschappers die ik heb gesproken zijn niet overtuigd door het elektro-sporten, de gebruikers van de methode wel. Een placebo-werking ligt niet voor de hand. De fysieke inspanning was groot, de spierpijn doordringend en, eerlijk is eerlijk, de resultaten zijn indrukwekkend.

Het elektro-sporten dwingt ons na te denken over wat wij van sport verwachten - zijn wij beoefenaars van sport of consumenten? Houden we vol met sporten omdat we het leuk vinden of zien we onder ogen dat we boven alles ijdel zijn en kiezen we vervolgens voor de minst tijdrovende variant? Wie wil jij liever zijn, een ijdele voorloper of een romantische achterblijver?