



## Tv-recensie

JEAN-PIERRE GEELLEN

### Lucht

Bij storm praten over het meestbesproken onderwerp: het weer. 'Mijn petje zegt: windkracht 7.'

**W**eertje, niet? Zeg dat. Dat vonden Philip Freriks en Erwin Krol nou ook. De krasse knarren van het *NOS Journaal* begonnen voor omroep MAX dinsdag een tweede reeks van *Lekker weertje*, waarin zij opnieuw reizend door Nederland het meest besproken onderwerp bespreken: het weer. 'In *Lekker weertje* onderzoekt dit voormalige *Journaal*-duo de invloed van het weer op ons Nederlanders', meldt de website van de programmamakers, maar na de eerste aflevering kwam vooral de invloed van het weer op de twee presentatoren aan het licht. Die veranderden spontaan in kleine schooljongens die een spreekbeurt moesten houden. Het stormde nogal in hun hoofden.

Toepasselijk thema van de dag was 'Wind'. Daar lag de Zeelandbrug, hier reed de witte Citroën Snoek van Philip Freriks, het visuele hulpmiddel voor de ingehouden knipoog die we kennen van de Volkswagenbusjes in *Boer zoekt vrouw* en *Baardmannetjes*.

'Nederland, dat is wind', sprak Freriks in de voice-over. 'Tegenwind, snijdende oostenwind, westerstorm. Kortom: we leven in een winderig landje.'

Nou. Grutjes.

**Opeen kletsnatte januaridag**, de regen sloeg tegen de voorruit, reed Freriks door Walcheren, waar op een duintop Erwin Krol met een gebreid mutsje op de wind stond te meten die door de grijze lucht woei. Krol: 'De meter zegt 6, maar mijn petje zegt 7, dat is officieel harde wind.'

'Het weer verandert steeds. Dat is heel gebruikelijk in Nederland.'

Klasgenoot Philip greep iets niet op die duintop: 'Daar beneden voelde ik niets. Hoe kan dat?'

Krol: 'Dan zit je in de luwte.'

Aha.

Zo werd je langzaam wijzer, na al even educatieve uitstapjes door het Zeeuws Museum, het VOC-verleden en Francis Beaufort, de uitvinder van de storm.

Opnieuw begreep Freriks iets niet: nu, twee uur later, was het ineens heel ander weer dan daarnet. Krol: 'Nu is de wind weggevallen, met heldere lucht. Volkomen ander weer. Dat is heel gebruikelijk in Nederland.'

**Opeen zeepier, te midden van 'vijftig tinten grijs'** en windkracht 7: 'Heel Hollands, hè? Zo meteen ga je nog het Wilhelmus zingen.'

De twee schooljongens verlekten zich aan een voorbijvarende reddingssloep van de KNRM (Freriks: 'Een jongensdroom komt hier uit'), die Freriks uit de zee ging redden onder aanzwellende muziek uit een avonturenfilm.

Ook mocht het olijke duo in de orkaanmachine, een windtunnel waarin ze gingen proberen een tentje op te zetten bij windkracht 12. Het beeld liet zich raden. Krol concludeerde: 'Dat wordt dus niks. Dat wordt nooit wat.'

Tijd voor de nabespreking, rechtstreeks geleend uit het genre reality-tv. Freriks: 'Wat gebeurde er nou eigenlijk?'

Krol: 'Het waaide zo hard, daar kun je duidelijk geen tent bij opzetten.'

Bij de Neeltje Jans stak Freriks zijn vinger op: 'Nu een heel domme vraag...'

Filosoof Krol parafraseerde zijn tijdgenoot Cruijff: 'Vragen zijn alleen dom als ze niet gesteld worden.'

'...Wat is wind eigenlijk?'

Krol: 'Wind is verplaatsen van lucht, en dat komt door temperatuurverschillen op aarde.'

*Lekker weertje* is kortom een vederlicht programma, waarin voornamelijk lucht werd verplaatst.

Deze kijker werd uit zijn stoel geblazen.



## 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**

**W**anneer 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 gehypet. 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 samenvattende leus. De *health*-wereld wordt in stand gehouden door enkele doortastende, mediagenieke 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 uitzijnde 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 aarzeland. Dat hoeft ook niet, zegt Marten, maar je moet ons wel een kans geven. Hij is overtuigend. Ik vraag om een papiertje dat me ergens aan verplicht, voor ik me bedenkt. 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 geklooi, maar ook niet voor plezier**