

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-*

muskelstimulation') 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 pijnen 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. Elektrosporten 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 afloop: '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 elektro-sporter 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 selfiemuur: een zeil van ongeveer 2 bij 3 meter waarop zee en zand op staan 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