



Column

NICO DIJKSHOORN

Hoppen

Ik herken backpackers op kilometers afstand. Jarenlang zaten ze naast me te lullen op een Grieks strand.

‘Dit is geen backpacker’, lees ik zojuist op de voorpagina van *de Volkskrant*. De tekst staat vlak naast de foto van een Syrische vluchteling, gestrand op het Griekse eiland Kos. Eerst dacht ik: leuk idee voor nog honderden andere voorpagina’s. Een foto plaatsen en dan vlak ernaast – in grote letters – wat het niet is. Een afbeelding van een gitaar en dan: ‘Dit is geen eengezinswoning in de Van der Abbestraat.’

Maar ik snap het idee. Ik moet schrikken. Wat? Geen backpacker? Hoe kan dat nou. Maar hij heeft toch allemaal tassen bij zich en hij lacht, met een strand op de achtergrond. Dat moet dan toch een backpacker zijn! Dat dacht ik allemaal niet. Ik herken backpackers op kilometers afstand. Jarenlang zaten ze vlak naast me te lullen op een Grieks strand, met een shawl om hun nek.

In de jaren tachtig bezocht ik achtereenvolgens Kreta, Corfu, Zakynthos, Chios en Lefkas. Niet als backpacker maar als Mr. Hand Luggage. Ik reisde met een koffer. Om die koffer deed ik een gekleurde riem zodat ik hem snel herkende tussen andere koffers. Die koffer gooide ik achter in een taxi, ik noemde de naam van het geboekte hotel en daarna zei ik vier keer tegen de taxichauffeur dat ik inderdaad uit het land van Joehen Kroef kwam.

Dat was allemaal heel overzichtelijk. Daarna was het wachten op de *island hoppers*. Denkt u inderdaad maar aan sprinkhanen, maar dan met een gerafelde korte broek aan en in het bezit van een baard. Ook de vrouwen. Waar ik ook op het strand lag, binnen tien minuten zag ik ze samenklonteren, die met zuur ruikend zweet overdekte zoutkorstmensen, onafgebroken met elkaar babbelend over de afgelegde reis.

Het werd mij al snel duidelijk wat dat backpacken nu eigenlijk inhield. Zoveel mogelijk Griekse eilanden aandoen en daar zo weinig mogelijk voor betalen. Daar lag ik, op een handdoekje, en vlak naast mij hoorde ik ze tegen elkaar opbieden. ‘Veertig eilanden in tien dagen. Voor omgerekend 23 gulden. We drinken melk van schoteltjes en we eten ongekookte rijst. We zouden niet anders willen.’ Daar ging een andere eilandhopper dan weer keihard overheen. ‘Ah, jullie doen het rustig aan dus. Wij zagen 47 eilanden in drie dagen. We gaan aan een boot hangen en kijken wel waar we aankomen.’

Ik snapte het. Griekenland was voor deze voor 90 procent uit leem en okselhaar bestaande wezens een kaart vol met stippen en die stippen moesten worden afgevinkt. Soms keken ze even mijn kant op, als ze het geluid herkenden van een opengewipt blikje bier. En ik zag het in hun ogen: ik was het kwaad. Ik was de massatoerist. Ik reisde op dingen met wielen en in metaal met vleugels. Ik droeg schoenen. Ik had geen pluusje in mijn navel.

Na twee uur verdwenen de backpackers, op zoek naar een van een tafel afgevalen druif of een blinde visser die hen lukraak naar een ander eiland kon varen. Ik bleef liggen, wachtte op de volgende lichten en luisterde mee. ‘Zijn jullie niet op Kalafilos geweest? Nee? Wij wel. De mensen daar zijn geen ander leven gewend. Ze dachten dat de rugzak van vlees was en aan ons lichaam zat. Heerlijke tijd gehad, die anderhalf uur dat we er waren. Morgen gaan we naar Mafos. Daar eten de mensen nierstenen. Lachen.’



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

• VERVOLG VAN PAG V3

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 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, 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: tijdverdrijf 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 anderszins 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 amfiteater. 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 actieheld.) 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 manifesterende 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 zomerklleding. 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 elektrosporren, 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 elektrosporren 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?