

(Sociaal) actief in de sportschool

Bij het inschrijven op een sportschool, word je soms gevraagd een lijst in te vullen. Een van de vragen is dan wat je wilt bereiken met het sporten. Meestal wordt die vraag beantwoord met 'ik wil afslanken, aankomen, m'n conditie verbeteren'. Toch blijkt in de praktijk dat er nog een ander belangrijk aspect aan het trainen op de sportschool zit: leuke mensen ontmoeten en contacten onderhouden. En iedereen geeft daar natuurlijk een eigen invulling aan...

TEKST: MARJORI HONG

Lekker hoor, even flink aan de ijzers. Lichamelijk actief zijn, met als doel de spieren eens flink te prikelen. Maar je kunt ook sociaal actief zijn. Afhankelijk van m'n bui zie ik dat met irritatie, verbazing of juist plezier aan. Laten we eens een kijkje nemen bij de abductor en adductor machines, de meest nutteloze machines van de sportschool. Dit zijn die machines die zo bij de gynaecoloog vandaan geplukt lijken. Voor een goede benentraining kun je je tijd beter besteden aan squats en lunges. Of als je dan toch met machines wilt trainen, denk dan aan de leg press, leg extension en leg curl. Maar eerlijk is eerlijk, de abductor en adductor hebben wel degelijk een functie. Ze vormen dé perfecte ontmoetingsplaats om te socializen. Let een volgende keer wanneer je op de sportschool bent maar eens goed op. De dames – slechts een enkele heer waagt zich aan deze constructies – zitten relaxed op de apparaten en klapperen vrolijk met hun benen open en dicht. Ik kijk dan toe. Met

irritatie, verbazing of plezier. Soms met alle drie tegelijk! Want niet alleen de benen gaan moeiteloos heen en weer, ook de verhalen. En ondertussen hebben de spieren er niet veel aan. Zelfs niet als het gewicht verhoogd wordt.

Bieten met ballen

Zo was er die keer met de twee oudere dames die naast elkaar zaten. De een op de ab- en de ander op de adductor (die apparaten zijn vast niet voor niets naast elkaar gezet). Met een lekker aanwezig Amsterdams accent vertelde de ene dame met triomf aan de andere dat het gehakt die week in de aanbieding was. "O ja? Waar? Ga ik lekker bieten met ballen maken voor vanavond." "Hè ja, dat ga ik ook doen. Lang geleden dat ik dat gegeten heb." Vervolgens kwamen er nog meer weekaanbiedingen voorbij. Met de fitnessinstructeur die ook met een grote grijns stond te luisteren, wisselde ik een blik van verstandhouding. Maar weet je, waar-

schijnlijk hebben die dames even later wél met een voldaan gevoel de sportschool weer verlaten. En is dat niet waar het om gaat? Waarschijnlijk blijven de dames ook trouw naar de sportschool komen!

Gewoon gezellig

Gezelligheid is belangrijk in onze samenleving. Buitenlanders snappen vaak niet zoveel van dat woord. "Gezellig? Wat is gezellig?", willen ze dan weten. "Nou gewoon, gezellig.", zeggen wij dan. Is het dan niet mooi dat we die gezelligheid ook op de sportschool weten te vinden? Neem de groepslessen. Zelf houd ik er niet van, maar die lessen blijven enorm populair. Jezelf en elkaar opzweepen op geweldige muziek, nét even je grenzen verleggen dankzij de stimulerende kreten van de sportinstructeur, stiekem in de lach schieten wanneer je buurman of buurvrouw een pas linksom i.p.v. rechtsom uitvoert met een knullige botsing tot gevolg. Merken dat je niet de enige bent die in de lach schoot om vervolgens maar gewoon met z'n allen hardop te lachen. Hè, gezellig! Om er daarna meteen weer serieus en vol tegenaan te gaan.

Na de les duikt iedereen bezweet, voldaan en met een grote lach om een grote tafel. Even samen een bakkie koffie drinken en nog wat sappige roddels uitwisselen. Onderzoek heeft overigens uitgewezen dat roddelen gezond is, dus 'zie hier' nóg een reden om vooral sociaal actief te zijn!

En nu ik er zo over nadenk... Volgens mij zijn we op de een of andere manier gewoon wel allemaal sociaal actief op de sportschool. Ook ik. Weliswaar niet met bieten en ballen, maar wél met een harde schaterlach (tot plezier, verbazing of misschien wel irritatie van anderen).

Nuttig?

