

STEP UP!

Column door Hester Macrander

Onlangs, 23 april 2015, sprak ik bij het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) in het 'kenniscafé' in Ede een column uit. Het ging over de rol van fitness op gezondheid, mede georganiseerd door Fit!vak. Ik voelde me daar als een fitte vis in het water! Dit is een verkorte (en bijgestelde) weergave van wat ik daar heb gezegd.

Ik ben echt akelig fit en nooit ziek. Van jongs af aan ben ik een sportfanaat, maar wedstrijd sport bedierf de lol. Ik houd nu van buitensport: mountainbiken, schaatsen op natuurijs; en aangezien er bijna nooit meer ijs ligt, kajakken. Sinds jaren behoort fitness ook tot mijn wekelijks 'beweegmenu'. Het hele lichaam wordt even aangesproken en in balans gebracht. Weinig vrouwen van mijn leeftijd (54) zullen er uitzien zoals ik. Mijn dochter (17) zegt vaak bewonderend: 'Mama, je hebt Madonna-armen!' Zij is inmiddels ook gaan fitnessen.

'Waarom zouden mensen gaan fitnessen en vooral: hoe zorg je ervoor dat ze dat volhouden?' vroeg Pia Dijkstra als vertegenwoordiger van de Tweede Kamer voor D66 zich in het kenniscafé af. Fitness heeft misschien een wat slecht imago. Men denkt dat het een beetje showen is, kijken en bekeken worden. Flauwekul! Niks van aantrekken, je doet het voor jezelf.

Het is heel simpel: bewegen, sporten, en met name fitnessen **moet**. Het woord 'duur' viel tijdens het kenniscafé, maar het eigen risico van mijn zorgverzekering hoef ik zo goed als niet aan te spreken. Ik vind wel dat ik forse korting op mijn zorgverzekering zou moeten krijgen! Ook al krijg ik die niet: ik beweeg! En waarom? Omdat ik me daar goed bij voel, zo simpel is het. Fitnessbranche laat meer van je horen, en dan niet altijd die schreeuwende aanbiedingen, maar vertel wat de enorme waarde is, het effect van fitness. Step up!

NISB heeft een mooie slogan, die staat onder aan haar mails: 'NISB brengt kennis in beweging.' Daarom heb ik op dat kenniscafé wat solide kennis ingebracht. Iets wat niemand noemde. Het gaat in het leven nuchter gezien om het aanmaken van endorfine, dat is het belangrijkste feelgood-stofje. En waar krijg je dat van? Juist... sport (en seks). Hoe simpel kan het zijn!

De overheid zou veel meer kunnen doen met campagnes en met maatregelen. Vergelijk het met de succesvolle anti-rook-campagne en anti-rook-maatregelen. Bewegen **moet**. Mensen worden onvoldoende gestimuleerd om het goede voor zichzelf te doen. Wil je gezond blijven, dan moet je in deze prachtige, welvarende, hoogontwikkelde samenleving voortdurend vechten tegen slechte verleidingen. Dus overheid: stimuleer op grote schaal gezond leven: gezond voedsel en beweging is de basis. Moet je eens zien wat er met die zorgkosten gebeurt..., die dalen!

Ik vind fitness-centra geweldig. Alleen al omdat ik in mijn drukke leven kan gaan wanneer ik wil! En ik zit ook nog eens bij het leukste fitnesscentrum van Nederland. Wat ik goed vind: het grote aanbod van lessen met goede trainers, de mogelijkheden zelf te sporten, de individuele programma's plus persoonlijk advies en zelfs de mogelijkheid om gratis fysiotherapie-advies te krijgen. Verder de bar met gezonde producten, het altijd aardige personeel, de sauna en de zonnebank, waardoor ik er 's winters ook een beetje aardig uit blijf zien.... Er is kinderopvang, er is nu ook peuterdans... Geweldig. Er is ook goede yoga sinds enige tijd en ik zou graag nieuw aanbod zien: namelijk mentale fitness, zoiets als mindfulness. Even tot rust komen op mentaal vlak. Fitnesscentra zijn commercieel en doen goede dingen, dat kan samengaan! Zij dragen bij aan de basis van maatschappelijk welzijn en het beperken van de kosten in de zorg. Hoe simpel kan het zijn: fitness zorgt voor een lang en gelukkig leven. (Heb je geen partner bij nodig!)

Hester Macrander

Cabaretier, columnist, dagvoorzitter en workshopleider. www.hestermacrander.nl