

VAN MANNENKRACHT TOT VROUWENPRACHT (2)

Dit is het tweede in de reeks geschiedkundige artikelen die gedurende het jaar zullen verschijnen. Daarin krijgen we inzicht in de geleverde strijd en in de ontwikkelingen die ons vak en de sport hebben doorgemaakt. Basis is de lichaamscultuur. In deze aflevering zien we dat de grondslag voor ons vak in die tijd vooral de gezondheid was. Door: J.Steendijk-Kuypers

KAMERGYMNASTIEK ALS HYPE VAN LICHAAMSTRAINING

Aanvankelijk was de mogelijkheid tot gymnastiekbeoefening beperkt. Er waren weinig geschikte locaties en opgeleide onderwijzers, bovendien hielden gymnastiekverenigingen er een strenge ballotage op na. Dit laatste had overigens wel tot gevolg dat het aantal verenigingen toenam, want wie niet werd geaccepteerd, begon zelf een eigen club met eigen selectieprocedures. Naast gezondheid als motivatie voor gymnastiekbeoefening kwam een nieuw maatschappelijk argument naar voren, een sociale factor die door P. Bourdieu 'het zich onderscheiden' werd genoemd.

Toen de eerste damesverenigingen zich zo rond 1880 vormden, waren er velen die wel wilden deelnemen, maar die niet direct durfden uitkomen voor hun *hang naar nieuwigheid*. Er waren ook mannen die aarzelden om zich bij een gymnastiekvereniging aan te sluiten. De pioniers van de gymnastiekbeweging propageerden voor hen de zogenaamde *kamergymnastiek*. Mede door de sterke aanbeveling van Allebé kreeg de kamergymnastiek van de Duitse arts D.G.M. Schreber in Nederland veel navolging. Het waren eenvoudige oefeningen van armen, benen, romp en schoudergordel. Exclusiever was het gebruik van Schreber's *Pangymnastikon* (1862), een systeem van touwen, ringen en stijgbeugels. Hij introduceerde zijn *System der gymnastischen Körperkultur als volgt: Das ganze Turnsystem an einem einzigen Geräte ohne Raumerforderniss als einfachstes Mittel zur Entwicklung höchster und allseitiger Muskelkraft, Körperdurbildung und Lebenstüchtigkeit, met de toelichting: Die gelegentliche und planlose Naturgymnastik genügt nicht mehr. Denn verlangt auf der jetzt erreichten Culturstufe, wo das ganze Leben ein bewusteres, durchdachteres ist und sein soll, auch der Körper eine höhere und natur- und plangemäss berechnete Cultur.* Thuis kon men volstaan met halters en knotsen; in gezelschappen vroeg men elkaar: halter je al, of: slinger je ook? Een overtuigend bewijs dat huisgymnastiek voor meisjes in Nederland in hogere kringen algemeen was, is de mededeling in het tijdschrift *De Turnvriend* (1886, 328). Aan het prinsesje Wilhelmina werd voor haar verjaardag een étui met kamergymnastiektoestellen aangeboden, gemaakt van ebbenhout en voorzien van ivoeren knoppen en handvaten, bestaande uit halters, een halterstaf en een springtouw, gedraaid in de

ationale kleuren. Er was een handleiding met enkele pentekeningen bijgevoegd voor zelfonderricht.

Kort na de eeuwwisseling was kamergymnastiek een ware rage. Nederland ging aan het *Mülleren*, zo genoemd naar de Deense luitenant J.P. Müller die in Engeland (1905), Duitsland (1909), Frankrijk (1910) en Nederland (1916) zijn oefensysteem voor huisgymnastiek demonstreerde. Zijn handleiding *Mijn systeem voor vrouwen; dagelijks vijftien minuten aan de gezondheid gewijd* bereikte een oplage van meer dan een miljoen in vertalingen over twaalf landen. De essentie was dat hij vrouwen een schoonheidsideaal voorhield, te verkrijgen en te behouden door zijn systeem van rationele

lichaamsoefening.

Zijn propaganda was doeltreffend: schoonheid is de plicht van elke vrouw, want schoonheid is erfelijk (!), en: de macht van een schone vrouw is onbeperkt. Voor mannen verkoos hij de evenwichtig gespierde ontspannen Griekse atleet boven de krachtfiguur met aangespannen biceps en forse borstspieren. Ook zijn boek *Licht en Lucht* handelde over lichaamscultuur. Met hygiënische adviezen over voeding en beweging in de buitenlucht, stelde hij zich



Filmster Gwen Lee: een sportief imago en een gezonde uitstraling (1928)

krachtig op tegen het in die tijd gangbare degeneratie-denken. Men ging destijds gebukt onder de theorie van de voortschrijdende degeneratie van de mensheid. Zoals de bacteriologie een impuls had gegeven aan een hygiënische levenswijze, zo liet de nieuwe erfelijkheidsleer haar invloed gelden op de eugenetica. Alcoholisme, tbc en syfilis - de degeneratieziekten - zouden erfelijk zijn en de volkskracht ondermijnen. Toen de Dortse gymnastiekvereniging *Oefening kweekt Kracht* in 1886 haar eerste openbare uitvoering gaf, prees men het optreden van de jongensafdeling. Met verwijzing naar het gedicht van *De Schoolmeester* waarin gesproken werd over het met kwik beladen (syfilistherapie) *miss'lijk nageslacht*, hadden de jonge gymnasten laten zien dat deze vrees geheel ongegrond was.

Ook bij (thuis)gymnastiek voor vrouwen sprak men over een relatie met een tijdsgebonden verschijnsel. Ze werd aanbevolen als preventief middel tegen een typische vrouwenziekte, de neurasthenie of zenuwzwakte. Het bleek echter dat deze ziekte in de moderne, jachtige maatschappij eveneens slachtoffers onder mannen maakte. Ook zij grepen thuis naar halter en knots, en deden dat niet alleen om spierkracht te verhogen, maar nu mede om de zenuwen te stalen en zelfvertrouwen te ontwikkelen.

DE MENSELIJKE MACHINE

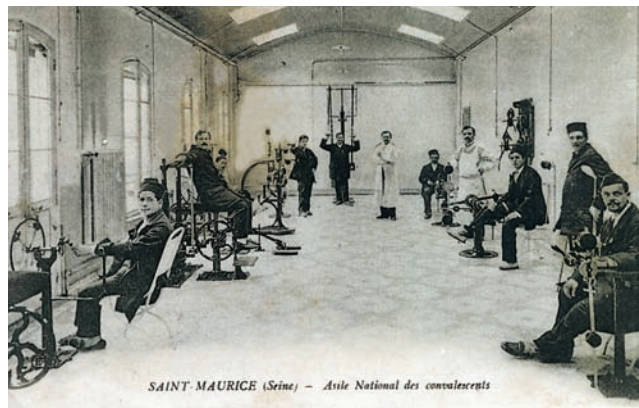
Het verschijnsel van de neurasthenie werd omstreeks 1865 van de negentiende eeuw beschreven door de Amerikaanse neuroloog G.M. Beard; naast de oorzaak gaf hij ook de therapie aan. Fysieke inspanning werd het middel tot herstel bij lusteloosheid, gevoel van uitputting en emotionele labiliteit als gevolg van maatschappelijke, stressvolle levensomstandigheden. In Amerika werd het knotszwaaien tot sport verheven met shows van manlijke kracht en pracht. Een krachtig harmonisch gebouwd lichaam werd het bewijs van gezondheid én stressbestendigheid. In een wereld van mechanisatie en kwantificering lag het voor de hand dat er een methode zou komen om gymnastische oefeningen volgens een meetbaar en planmatig opgezet trainingssysteem aan te bieden.

In 1865 opende de arts J.G.V. Zander in Stockholm zijn instituut voor heilgymnastiek met 27 oefenapparaten voor het revalideren van diverse spiergroepen van het lichaam. De weerstand en frequentie waren naar wens te regelen. Zijn demonstratie in Philadelphia tijdens de wereldtentoonstelling van 1876 betekende de grote doorbraak van het Zander-imperium zowel in Europa als in Amerika, maar de toepassing ervan verliep op beide continenten geheel verschillend. In 1876 sloot de introductie van Zander's medico-mechanisch gezondheidssysteem in Amerika naadloos aan op wat daar al *physical culture* werd genoemd, waarbij het ging om de krachtige uitstraling van een gezond lichaam; het revalidatieprincipe dat in Europa voorop stond, kwam hier op het tweede vlak. Bij de Zandertrainingen zat de groep in een kring aan de apparatuur, met het zicht op de centraal geplaatste stoomketel, die de aandrijving ervan verzorgde. Men voelde zich één met de machtige machine en deze bijkomstigheid droeg ongetwijfeld bij tot het succes. De machi-

nist van de bewegings-, vibratie- en percussiemachinerie werd als het ware de rol van therapeut toebedeeld. In bewondering voor de mechanisatie voelde de deelnemer zich meer machine dan mens; zo onttrok men zich heimelijk aan het jachtige leven, terwijl men de energie in zich voelde stromen.

DE WETENSCHAPPELIJKE BENADERING

Fysieke trainingen kregen een wetenschappelijke basis met de voedingsleer over energieopbouw en energiebehoud. De publicaties van A. Mosso over het verschijnsel van de vermoeidheid (*Die Ermüdung*, 1892), alsook de bewegingsanalyses van E.E.J. Marey (*La machine animale*, 1873) droegen ertoe bij dat voeding, verzorging en training van het lichaam



Zander-apparatuur voor revalidatie tijdens WO II (1915)

tot een cultus kon worden. De resultaten van de trainingen werden gemeten met de spirometer (ademhaling), de dynamometer (kracht) en de bewegingsregistratie volgens Marey. De anatomische resultaten van fysiologische processen werden op een kaartstelsel aangetekend. Deze anthropometrie had vooral op universiteiten in Engeland en Amerika haar toepassing. In Engeland kende men al eerder een dergelijk vervolgsysteem van de Zweedse gymnastiekdocente Martina Bergman-Ostenberg die bij haar meisjesleerlingen aantekening maakte van hun voeding, slaapgewoonten en medische situatie. Ze noteerde regelmatig hun gewicht en lengte om het resultaat van haar lessen te kunnen beoordelen.

In 1888 opende de ex-acrobaat en gewichtheffer, D. Allan Sargent aan de Harvard-universiteit een centrum voor fitness-training met roeimachines, fietstrainers, en diverse katrolsystemen voor gewichttrekken. Sargent gebruikte een kaartstelsel waarop hij bij een groot aantal studenten een veertiental anatomische maten noteerde. Aan de hand hiervan presenteerde hij de kenmerken van de gemiddelde man, de gemiddelde vrouw en van de gemiddelde atleet. Bij *physical culture* werd gezondheid beoordeeld naar de harmonisch opgebouwde spierontwikkeling, naar de maximale fysieke energie, en naar het uithoudingsvermogen. Toch bleef de *strong man* met zijn shows de aandacht trekken, waarmee duidelijk werd dat men zich met een sterk en gezond lichaam maatschappelijk als *persoon* kon onderscheiden!

Wordt vervolgd