



'Fitness' teruggeven aan de rechtmatige eigenaars:

“MAAR ZE MOETEN HET WEL VERDIENEN”

Het begrip 'fitness' is geen eenheidskoek. De inhoud van het product, de dienst, is de laatste vijftig jaar herhaaldelijk gewijzigd. Zo ook de invulling of de perceptie die burgers, klanten, de overheid en wijzelf er aan geven. Het is een prachtig product, wanneer de dienst kwaliteitsvol wordt ingevuld, maar het kan evenzo, en jammerlijk genoeg dikwijls terecht, worden gebagatelliseerd en geridiculiseerd. Als we dit willen tegengaan moet de kwaliteit en inhoud van onze service duidelijk worden en zou het begrip 'fitness' enkel mogen gebruikt worden door zij die het verdienen.

Het aanbod binnen de fitnessindustrie is vooral de laatste decennia enorm divers geworden. Niet enkel de invulling van het aanbod binnen de clubs, maar ook de clubs zelf, de trainers, de ondernemers, de leveranciers, de investeerders. Vermoedelijk betekent dit dat onze sector volwassen is geworden. Dit is op zich een goede zaak, zo lang dit maar resulteert in differentiatie en verruiming van het aanbod voor de klant en niet in algemene

afvlakking van het product. Het moet geen neerwaartse spiraal worden.

Fitness is al zoveel keer 'heruitgevonden'... en toch kent men het niet

Het oorspronkelijke nut van bewegen is onze gezondheid in stand houden. Jagen en vluchten en/of strijden om te overleven. Zowel bij mensen als dieren had dit spel, gespeeld door jongeren, geen onmiddellijk rechtstreeks nut. Het

nut van spel was zich bekwamen, essentiële bewegingen, vaardigheden en reflexen aan te leren voor de persoonlijke ontwikkeling. Uiteindelijk kwam daar na het element plezier, competitie bij. De mens wilde ontwikkelen om persoonlijk beter te worden en competitie ging steeds meer een sterkere rol spelen in de zelfrealisatie. We ontwikkelden allerlei sportactiviteiten en uiteindelijk resulteerde dit in een vorm van vervreemding, die filosoof Etienne Vermeersch als aliënatie omschreef. Het oorspronkelijk doel dat in het gedrang kwam door een tweede doel. Het originele doel van bewegen, de gezondheid in stand houden, kwam in het gedrang door de competitiedrang en de tendens om steeds verder te gaan. Zeer verregaande prestaties houden risico's in, wat in onze 21ste eeuw niet de bedoeling kan zijn. Veel heldere geesten in de loop van de geschiedenis, beseften deze evolutie en benadrukten het belang van lichaamsbeweging voor behoud

en verbetering van de gezondheid. Bewegen om gezond te blijven is zeker geen moderne hype. In de vierde eeuw voor Christus gaf Hippocrates al het volgende advies: 'Lopen is het beste medicijn', 'Eten alleen is niet voldoende, je moet ook bewegen' en 'De juiste hoeveelheid voeding en lichamelijke oefening, niet te veel en niet te weinig' zijn de veiligste weg naar een goede gezondheid'. Ook Plato zei: 'Tekort aan activiteit ondermijnt de goede conditie van iedere mens, terwijl beweging en methodische fysieke oefeningen deze goede conditie bewaren en behouden'. De Indiase arts Sushruta schreef zijn patiënten 2500 jaar geleden al matige, dagelijkse lichamelijke activiteit voor om overgewicht te voorkomen.

Kung Fu en Yoga kennen we als eeuwenoude vormen van gezonde lichaamsbeweging. Gymnastiek en Calisthenics werden belangrijke vormen van lichaamsbeweging in de 18de en 19de eeuw en eind 19de, begin 20ste eeuw kwamen de eerste kracht- en cardio toestellen al op de markt. Bijna allemaal in het kader van gezondheid.

De waarde van 'fitness' wordt als dusdanig historisch al altijd erkend. En toch heeft onze moderne fitnessindustrie een deel van haar eigenheid en kredietwaardigheid verloren.

Voor een deel komt dit omdat niet iedereen, wanneer men het begrip 'fitness' hoort, onmiddellijk denkt aan 'regelmatig bewegen voor behoud en verbetering van de gezondheid'. De inhoud van ons aanbod, onze diensten, is de laatste vijftig jaar inderdaad herhaaldelijk gewijzigd. Het is niet onlogisch dat klanten en administraties ook hun idee en perceptie over onze markt en ons product wijzigen. Wij doen het tenslotte ook. Herhaaldelijk werden we al gebagatelliseerd en geridiculiseerd. Denk maar aan de manier waarop er in een populaire soap als Friends over ons wordt gesproken. Als je een abonnement hebt raak je het niet meer kwijt, en als je een vriend meeneemt om je te helpen om het op te zeggen, komt hij ook met een abonnement naar huis.

Veel van de nieuwe spelers op de markt verkopen geen 'fitness' meer, maar 'abonnementen'. Begeleiding is in vele gevallen een optie en in een steeds groeiend segment van de markt zelfs geen optie meer.

Of we moeten de naam 'fitness' teruggeven aan de rechtmatige eigenaars: zij die behoud en verbetering van de gezondheid voorop stellen, of we moeten duidelijk maken dat er een onderscheid bestaat in service en kwaliteit: de introductie van sterren. Zoals dit ook is ingeburgerd bij de hotels en duidelijkheid schept ten opzichte van de consument en de overheid.

Eender hoeveel men betaalt, wanneer men een fitnessabonnement niet consumeert, voelt men zich 'sponsor' van onze industrie. We bieden geen oplossing van hun problemen, maar creëren er één meer: 'hoe geraak ik van dat abonnement af'. Wanneer we ons prachtig product terug de reputatie willen geven die het verdient, moeten we terug zorgen voor kwaliteitsvolle invulling. De kwaliteit en de inhoud van het begrip 'fitness' moet terug duidelijk worden.

Waar zou het begrip 'fitness' voor moeten staan?

Fitness is een heel breed begrip, zeker geen eenheidskoek. Tot eind vorige eeuw waren er veel problemen binnen de sector met de - ten onrechte - identificatie met de bodybuildingsector. Een verwarring welke zich nog steeds manifesteert tot op het niveau van Sportaccord (koepelorganisatie voor alle Olympische en niet-Olympische internationale federaties) en in Vlaanderen vooral tot uiting kwam in het kader van het gebruik van verboden middelen.

De laatste decennia heeft het probleem zich verschoven naar het onderscheid tussen low budgetclubs en feitelijke fitnessclubs, waar behoud en verbetering van de gezondheid voorop staat. Wanneer gezond en ethisch sporten voorop staat, moeten we trachten het begrip 'fitness' op zijn minst te definiëren en af te bakenen.

In het handboek 'Basis voor verantwoord trainen' (Jan Bourgois & Jacques Vrijens, 2016) worden enkele kernwoorden beschreven welke essentieel zijn om het begrip fitness en fitnessbeoefenaar goed te situeren.

- Activiteit / Beweging: Fitnessactiviteiten bieden een bewegingsaanbod aan. De beweging moet wel voldoende groot zijn zowel voor wat betreft de frequentie, de intensiteit en de vorm om een effect te ervaren.

- Regelmaat: De activiteiten moeten op voldoende regelmatige basis worden uitgevoerd met noodzakelijke aanpassingen en variatie (twee à drie sessies per week).

- Gezondheid: Voor het grootste deel van de bevolking worden de activiteiten uitgevoerd met als hoofddoel het behoud en de verbetering van de gezondheid. Hierbij moeten we rekening houden met de hoofdredenen waarom de meeste beoefenaars starten met een oefenprogramma: 'Er iets jonger uitzien en zich iets jonger voelen'. Jonger voelen is direct gerelateerd met gezondheid en de kwaliteit van leven. Jonger uitzien is hoofdzakelijk gerelateerd aan het onder controle krijgen van het lichaamsgewicht.

- Fysiek, psychologisch en sociaal welzijn: Fitnessactiviteiten zijn meer dan enkel het aanbieden van bewegingsactiviteiten. Begeleiders moeten in acht nemen dat hun aanbod maar als kwaliteitsvol wordt ervaren wanneer de be-

Laat het voor iedereen die behoud en verbetering van de gezondheid voorop stelt duidelijk zijn dat 'fitness' hen toebehoort. Laat dit duidelijk zijn voor de klant, de overheid, de sector.

oefenaar zich effectief beter voelt. Dit vraagt om een holistische benadering, waarbij de totaliteit van het lichaam en de deelaspecten centraal staan en niet enkel het opmaken van verantwoorde oefenschema's. Juiste communicatie en motivatie zijn enorm belangrijk.

- Aangepast: Oefenprogramma's moeten worden aangepast aan het individu. De hoofddoelstelling van het grootste deel van de beoefenaars is identiek en situeert zich in behoud en verbetering van de gezondheid. Een kwaliteitsvolle, duurzame begeleiding vraagt om aanpassingen aan de mogelijkheden, noden en voorkeuren van de beoefenaar.

- Verantwoordelijkheid: Het grootste deel van de fitnessbeoefenaars zijn volwassenen die zelf de verantwoordelijkheid opnemen voor de keuze van hun programma en hiervoor gebruik maken van het klassieke fitnessaanbod.

Het is duidelijk dat niet de accommodatie en infrastructuur belangrijk is, maar vooral de aanpak en invulling welke op een kwaliteitsvolle manier wordt gegeven door competente begeleiders.

Laat dit nu net hetgeen zijn waarop bespaard is om 'fitness' lowbudget te maken. Misschien hoort het 'begrip' fitness niet thuis bij dit deel van de markt.

Laat jullie niet verleiden om mee te stappen in de snel dalende lift waarin prijs en kwaliteit hand in hand de dieperik ingaan. Laat 'fitness' terug 'in de lift' zitten. Een lift naar boven.

Bedenk wat men allemaal heeft laten vallen om de prijs te drukken. Persoonlijk contact, het bieden van oplossingen voor problemen, een community waar men zich thuis voelt, betalen voor hetgeen je consumeert, allerlei wellness extra's. En laten het nu net die zaken zijn welke een meerwaarde bieden voor de consument. Een meerwaarde waarvoor men wil betalen.

Dit 'is' fitness... en het 'is' van jou.

Hou je fit,
Eric



ERIC VANDENBEELE
Fitness.be - eric@fitness.be

FITNESS.BE
WELLNESS & HEALTH