



## Ik zie , ik zie wat jij ook ziet....

Tjonge, de storm van de beurs is weer gaan liggen. Ik heb nog geen bezoekersaantallen gezien of ontvangen, maar ondanks het mooie weer tijdens het beursweekend is het voor velen toch niet tegengevallen. Nu alle contacten, orders gelegd en verwerkt zijn en de vele handen geschud, kunnen we weer verder om onze ogen op de laatste twee maanden van dit jaar te richten. Goed en oplettend kijken, daar wil ik nu graag eens over hebben.

Kijken naar sport en bewegen is, getuige de kijkcijfers en de dure sport- en uitzendrechten, populair. Soms is sport mooi, emotioneel een enkele keer bedroevend - zie het Nederlandse elftal- razend spannend of volkomen oninteressant. Al kijkend naar de sportende en bewegende mens, zie je ongelooflijk veel verschillen. Even los van het feit of je nu naar mannen of vrouwen kijkt. Van uit mijn professie kom ik met grote regelmaat bij zeer diverse fitnessclubs, hotels of wellness centra. Uiteenlopende klanten en gasten zie ik ontspannen, bewegen en sporten. Er passeren mij dagelijks zeer getrainde mannen

en vrouwen, beginners, onzekere, macho's, schuchtere en uitslovers. Pak nu eens net als mij eens een stoel en kijk door onze bril van fitness-, bewegings- en/of sportdocent. Wat volgt? Een scala van bewegingsuitvoeringen en bewegingsarmoede overvalt mij!. Sporten en bewegen blijkt toch niet zo eenvoudig te zijn, nog los van een eventueel te behalen resultaat of doelstelling. Ik spreek hier over gewoon trainen en oefenen. Dat er in Nederland al sprake was van bewegingsarmoede bij kinderen is genoegzaam bekend. Maar wat een geklungel, geklooi moet ik dagelijks aanzien. Uiteraard rijst dan de vraag, wie corrigeert en instrueert dat? Da's waar! Maar het moet gezegd, onze klant, de consument, is ook wel lekker eigenwijs.

Om maar eens, een ongetwijfeld voor iedereen, volkomen onnatuurlijk en onherkenbaar bewegingspatroon te noemen: de loopband, snelheid +/- 5,5 km p/u hellingshoek ongeveer 5 á 6 procent, klant (man, vrouw) heeft handen om de rechter en linker bovenhoek van de loopband gekruld, hangt lekker een procentje of 5 á 6 achterover en bodywalked, brisk walked, snelwandeld 'steil' de heuvel op. Het kan niet anders, maar daar moet iemand ooit mee begonnen zijn..... Wat rest zijn de kuddedieren die volgen en zie, ik kan geen bovenstaande club, hotel of wellness centrum ingaan en daar loopt weer

iemand hangend uit de pas. Ik durf zelfs zo ver te gaan dat één ieder denkt dat het echt ook zo hoort! Ik heb buiten een trainingscentrum nog nooit iemand zo zien lopen, laat staan helling op! Laat ik mij voor wat betreft de cardiofitness het tot hier beperken. Bij de krachtapparatuur zie je nog merkwaardiger verschijnsels.

Is dit een appél aan het trainersgilde? Ik denk het wel. Is dit de armoede en afname van het aantal trainers op de werkvloer om maar PT te kunnen verkopen? Ik denk het wel. Is het klanteigenwijsheid? Ik denk het ook. Jammer is het in ieder geval wel. Laten we met alle veranderingen in de fitnessmarkt de ogen er niet voor sluiten. Hou ze wijd open, breed vizier, open mind en coach....

Tekst: Rutger Simons  
Is mede-oprichter van en PT-er bij  
ViveActive Personal training