

Juni 2014 – Ik ben 15 jaar jonger dan ik dacht. Dat bleek uit de persoonlijke fit- en beweegttest die ook jij voor 20 euro kunt laten doen bij Sportcentrum VU, inclusief een maand onbeperkt sporten. Steek je kop niet in het zand, gewoon gaan.

RIANNE LINDHOUT
BEELD: PETER VALCKX

Wat mijn beweegdoel is, vraagt personal trainer Frank Paulssen bij de intake. “Vooral heel veel zitten”, antwoord ik als moeder van drie jonge kinderen. Maar even serieus: ik werd getriggerd deze persoonlijke beweegttest te doen, omdat behalve je conditie ook afwijkende beweegpatronen en asymmetrieën in je lijf aan het licht komen. Ik zou heel graag oud worden zonder jarenlange beperkingen; als ik op een acceptabele manier kan helpen zorgen dat ik op mijn tachtigste nog de trap op kom, dan graag. Verder heb ik aan sporten een broertje dood. Bewegen is gezond, sport is een hobby maar niet de mijne. Volgens Paulssen kunnen echter ook intensieve sporters veel hebben aan deze test: “Zij krijgen vaak blessures doordat ze bepaalde bewegingen heel vaak maken.”

BEWEGEN IS GEZOND, SPORT IS EEN HOBBY MAAR NIET DE MIJNE

De test, samengesteld met de faculteit Bewegingswetenschappen, bestaat uit een vragenlijst, bloeddruk-, gewicht- en vetmeting, een stukje fietsen en een aantal beweegttests. Als je na een uur weer naar buiten loopt, heb je een indicatie van je lichaamssamenstelling, uithoudingsvermogen, stabiliteit, mobiliteit en flexibiliteit.

BONNETJE UITGESPUUGD

Na het omkleden krijg ik eerst de vragenlijst, gezellig in de kantine. Of ik rook is een simpele, maar hoeveel ik zit een nogal lastige vraag. Ik gok op 50 % met mijn driedaagse kantoorbaan en sportloze

FITTEST: DE UITSLAG KAN OOK MEEVALLLEN

avonden met veel beeldscherm. Dan naar een kamertje met een speciale weegschaal die een stroompje door me heen stuurt en aan de hand van de weerstand mijn vetgehalte meet. Paulssen voert mijn lengte in, met mijn gewicht berekent het apparaat mijn bmi-index. Ook mijn geslacht en leeftijd neemt het

deze score niet héél wetenschappelijk hard te maken is.

Mijn bloeddruk wordt ook gemeten; er is bewust gekozen niet verder te gaan en geen bloed te prikken, maar als je hiernaast bij de huisarts je bloedsuiker en cholesterol laat meten, heb je een nog completer beeld van je



apparaat mee. Het spuugt een bonnetje uit met mijn gewicht, bmi, botmassa, vetpercentage – jemig, een kwart! 0, is dat goed? Ja, het mag tot 33 % zijn, vermeldt het bonnetje. ‘Metabolic age’ staat er ook: 21. Dat is vijftien jaar jonger dan ik volgens de kalender ben! Nou, dat bonnetje bewaar ik. Ook al zegt Paulssen erbij dat

gezondheid. Op een *lifecycle exercise bike* – een hometrainer met snuffjes – in de fitnesszaal moet ik vijf minuten fietsen met een rustig toerental, via mijn handen wordt mijn hartslag gemeten. Ik krijg er een tien voor, het apparaat schat dat ik 40 ml zuurstof per kilo lichaamsgewicht per minuut kan opnemen, dat is uitstekend.



BIJ DE SUPERMAN VAL IK OM

We lopen door naar de gymzaal. Ik moet een diepe kniebuiging maken en over een lat heen stappen. Mijn heupen werken niet helemaal goed samen of mijn rompstabiliteit is onvoldoende. Of allebei. Gerichte oefeningen kunnen hier iets aan doen. Op mijn rug liggend een been omhoog brengen gaat super, maar voor opdrukken krijg ik een 1 waar je maximaal een 3 kunt scoren. Weinig kracht in mijn bovenlichaam betekent dat, en dat kan op termijn lage rugklachten veroorzaken. Hoe stierlijk vervelend ik opdrukken ook vind, dit vind ik nuttige informatie. Bij de 'superman' val ik om: op handen en knieën zitten en dan linkerarm en linkerbeen strekken. Ik krijg toch nog een twee, maar stabiliteit en kracht in mijn romp zijn dingen waar ik aan kan werken om lang fit te blijven.

MIJN HEUPEN WERKEN NIET HELEMAAL GOED SAMEN

Ik kleeft me weer om voor de nabspreking, Paulssen print ondertussen mijn rapport. "We zijn heel voorzichtig met voorspellingen", zegt hij op mijn vraag of hij aan mijn rapport kan zien dat ik later bepaalde klachten zal krijgen. "Die zekerheid hebben we niet. Maar onze machine is ruwweg gebouwd om een jaar of veertig, vijftig mee te gaan en tegenwoordig worden we veel ouder. Het is goed om daar rekening mee te houden." We maken een afspraak voor mijn eerste bezoek aan de fitnesszaal, waar ik een trainingsprogramma ga volgen gebaseerd op dit rapport. Word ik toch nog een sporter? Dat weet ik zo net nog niet. Maar met een maand onbeperkt sporten, onderdeel van deze deal, kan ik wel onderzoeken welke oefeningen voor mij belangrijk zijn. Daarna mag ik ze van Paulssen ook best huis doen.

VU-alumni kunnen voor 20 euro de beschreven fittest doen en daarna een maand onbeperkt sporten. Ook krijgen alumni korting op het reguliere sporttarief. Kijk [hier](#) voor meer info.