

AFTER WORK

Voor u getest: Friskis & Svettis maakt fitness leuk

Zweten op zijn Zweeds

Zonder poeha en voor weinig geld uw conditie verbeteren terwijl u er plezier aan beleeft: dat is het uitgangspunt van de non-profitorganisatie Friskis & Svettis – Zweeds voor ‘gezond in het zweet’.

Benny Debruyne

E tterbeek, zondagochtend 13 september. Mensen in sportkledij druppelen de sportzaal binnen voor de open-deurdag die de vrijwilligersorganisatie Friskis & Svettis België organiseert. Een babysitter zorgt dat jonge ouders samen kunnen sporten. Een paar dozijn mannen en vrouwen van alle leeftijden en nationaliteiten vormen in de sportzaal een ruime cirkel – drie rijen dik – rond de instructrice voor de mediumsessie uit het Friskis & Svettis-aanbod. Op de eerste tonen van de ritmische popmuziek begint de instructrice met een oefening, de hele zaal bootst haar bewegingen na. Praten doet ze nauwelijks. Een fitnessadept ben ik nooit geweest (daarvoor is voetballen veel te leuk) en ik moet me concentreren om bepaalde bewegingen meteen juist uit te voeren. De ene beweging vloeit over in de volgende. Het ritme wordt geleidelijk aan opgevoerd. Oefeningen in stand worden afgewisseld met bewegingen op de grond. Soms staan we stil, dan weer stappen we al bewegend rond de sportzaal.

460.000 LEDEN IN ZWEDEN

De Zweedse organisatie biedt basis-, medium- en intensieve sessies aan, naast varianten als *core-* (buik- en

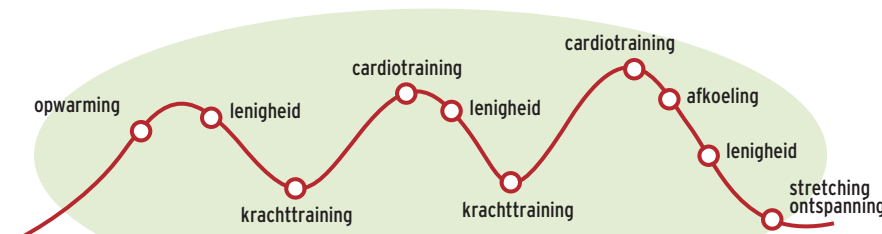
Chantal Moens, lid van de marketinggroep van Friskis & Svettis België

rugspieren) of *pulse-medium* (cardiovasculaire oefeningen), maar de intensiteitscurve is steeds dezelfde: elke sessie begint met een opwarming, gevolgd door oefeningen op lenigheid, kracht, een vleugje cardiotraining, nog eens lenigheid, kracht en cardiotraining, om te eindigen met afkoeling en stretching (zie

grafiek). De kracht- en lenigheids-oefeningen gaan er vlotjes in, maar net als andere mannen heb ik soms problemen met de coördinatie. Bij elke oefening waarbij ik tegelijk mijn benen en armen moet gebruiken, hakken mijn ledematen aanvankelijk ongecontroleerde kubistische figuren in de lucht.



Onze redacteur ondergaat een fitness-sessie van Friskis & Svettis. In de zomer namen 6630 mensen deel aan de gratis sessies in het Brusselse Jubelpark.



Elke sessie begint met een opwarming, gevolgd door oefeningen op lenigheid, kracht, een vleugje cardiotraining, nog eens lenigheid, kracht en cardiotraining, om te eindigen met afkoeling en stretching.

ontbreekt. Je hoeft ook niet regelmatig te komen om naar een eindresultaat toe te werken. Je komt wanneer je zin hebt. De vrouwelijke deelnemers zijn in de meerderheid, maar best wel wat mannen zijn komen opdagen. Het sympathieke karakter van Friskis & Svettis verklaart volgens Moens waarom het Zweedse antwoord op aerobics zo'n groot succes is. In Zweden telt de organisatie ongeveer 460.000 leden, goed voor 5% van de Zweedse bevolking. Er zijn speciale sessies voor kinderen, zwangere vrouwen, senioren en licht mentaal gehandicapten.

INSTRUCTEURS ZIJN VRIJWILLIGERS

In België begint het pas. Het leden-tal is gestegen tot 650, maar bestaat voorlopig nog voor 70% uit buitenlanders die in en rond Brussel wonen. Veel Noord-Europeanen, maar ook heel wat Tsjechen, Polen en Spanjaarden komen meebewegen. De voertaal is het Engels. Dankzij de gratis Friskis & Svettis-zomersessies in het Brusselse Jubelpark, waar in twee maanden tijd 6630 mensen aan deelnamen, begint de bekendheid in ons land te stijgen. "Dit jaar hopen we vooral Belgen aan te trekken", zegt Moens, een marketeer van beroep. Ze gebruikt al haar expertise om met een minuscuul budget toch een marketingcampagne te voeren via perscommuniqués en interviews, advertenties

in lokale media, wedstrijdformules waarbij kaarten voor vier sessies te winnen zijn, demonstraties op gezondheids- of fitnessbeurzen en in shoppingcentra, of een postkaarten-campagne of busaffiche tijdens de zomer. "Dan kosten affiches minder en blijven ze vaak hangen tot het schooljaar begint".

Door zijn prijzen laag te houden, is Friskis & Svettis heel toegankelijk: 110 euro voor vijf maanden, terwijl u in een fitnesscentrum al gauw 40 euro per maand betaalt. Er zijn ook kaarten voor één of vier sessies. Het lidgeld wordt gebruikt om de organisatie te doen draaien. Friskis & Svettis beoogt geen winst. Het twintigtal instructeurs voor de indooractiviteiten en de vijf instructeurs voor de buitensport (Friskis & Svettis organiseert ook nordic walking en joggingsessies) zijn vrijwilligers. Ze krijgen een korte opleiding in Zweden, maar zijn voor de rest vrij in de keuze van hun bewegingen en muziek. Mijn instructrice, die ik duidelijk ouder schat dan ikzelf, blijft intussen met de glimlach nieuwe oefeningen voordoen – aan variatie ontbreekt het niet. Enkelingen gaan een paar minuten uitblazen om daarna weer in te vallen. Niemand die er een probleem van maakt. Na een uur ben ik bekap. Mijn prestaties op het minivoetbalveld zouden baat hebben bij wat meer van dit soort workouts. ■

www.friskis.be