

Nergens beter dan thuis, ook om te zweten



De Morgen - 08 Feb. 2021
Pagina 8
De Morgen

De 'home gyms' schoten het voorbije jaar als paddenstoelen uit de grond. Heel wat mensen sporten tegenwoordig vlak naast hun luie zetel, en het liefst op een slimme fiets- of roeitrainer. 'Ik begeleid huiswerk terwijl ik op de rollen zit.'

Het begon allemaal vlak na de zomer met de aankoop van een slimme fietstrainer, vertelt Hannelore Govaerts (27). "Omdat ik zag dat mijn koersfiets bij slecht weer net iets te vaak op stal bleef staan, leek me dat een goede investering." Niet lang na de eerste rondjes op de rollen kreeg er al een hele 'home gym' vorm bij haar thuis: een roeitrainer, een squat rack, halters, allemaal werden ze in enkele weken tijd aan de collectie toegevoegd. Allemaal samen heeft het bijna 1.500 euro gekost. "Alleen een loopband ontbreekt nog, maar dat is vooral omdat ik vrees dat ons huis niet nóg een extra gewicht op de bovenste verdieping aankan."

"Zowat elke ochtend ben ik nu in die ruimte te vinden. En soms keer ik 's avonds nog eens terug voor een extra sessie", zegt Govaerts. Voordien waren zij en haar vriend regelmatig te vinden op een rugbyveld en in de fitnesszaal, beide wegens gekende redenen off limits. "Rugby keert nog wel terug, maar waarom zou ik ooit nog een fitnessabonnement nemen? Ik heb nu thuis alles wat ik nodig heb." En als ze nood heeft aan coaching, zijn er altijd de lesgevers in de (betalende) app Sweat, die via een scherm instructies in haar gymruimte brullen.

Govaerts is lang niet de enige die het voor- bije jaar thuis een eigen sportwalhalla heeft gecreëerd. Fitnessproducten als dumbbells en pilatesringen werden op Bol.com aan het begin van de coronacrisis ruim twintig keer meer verkocht dan in dezelfde periode in 2019, en wie op dit moment nog een roei- of fietstrainer wil aankopen, moet ofwel erg geduldig zijn, ofwel niet erg kieskeurig. 'Tijdelijk uitverkocht' en 'niet op voorraad' zijn de vaakst voorkomende onderschriften op de grote webshops.

"De meeste slimme fietstrainers die we inkochten voor 2020, waren eigenlijk al tijdens de eerste lockdown uitverkocht", klinkt het bij fietswinkel Fashion For Cycling. Voor een stuk ligt die schaarste aan de toevoer. De transportketen vanuit Azië, waar heel wat onderdelen vandaan komen, heeft klappen gekregen door de pandemie. "De containerprijzen zijn op dit moment gestoord", zegt Nicolas Van der Veken van de Dendermondse zaak FitnessKing.

Maar ook de vraagzijde blijft doorrazen, aldus Van der Veken. "Als de vraag plots maal drie of maal vijf gaat voor bepaalde producten, loopt het sowieso strop. En dat is echt de grootteorde waar we de voorbije maanden over spreken. Er lopen hier zelfs al mensen binnen met de bouwplannen van hun architect: 'Denk je dat deze ruimte groot genoeg zal zijn voor een eigen gym?' Vijftien jaar geleden was zoiets ondenkbaar, maar blijkbaar is dat het nieuwe normaal: thuis netflixen en aan je lichaam werken."

jane Fonda

Helemaal nieuw is het concept 'thuisport' niet. "In de jaren 50 zag je eigenlijk al een eerste golf onder de huisvrouwen", zegt Charlotte Van Tuyckom, docente aan de Howest-opleiding Sport en Beweging. In de jaren 80 waren er dan weer de populaire workoutvideo's van Jane Fonda, die tijdens de eerste lockdown zelfs een opmerkelijke revival kenden. Het grote verschil met vandaag: "Alles is nu veel vernuftiger", zegt Van Tuyckom.

De Nederlandse marketeer Antonie Van Schendel (CROWD) beaamt: "Het is al langer zo dat mensen ongebonden willen sporten, op basis van hun eigen wensen. Maar thuisport is vooral de afgelopen vijf jaar opengebloeid omdat er een hele digitale beleving bij is komen kijken. Het gaat niet alleen om de hardware - het toestel dus - maar om de software. Corona heeft voor een extra versnelling van dat gegeven gezorgd."

Het summum van die digitale beleving heet Zwift, de software dus. Die laat toe om een slimme fietstrainer te koppelen aan een virtuele wereld waar je samen met duizenden anderen de Mont Ventoux op fietst, elkeen zwiftend en zwetend in zijn eigen garagebox, living of gymruimte. Ook de loopband is sinds een paar jaar op die wereld aan te sluiten.

"Dat is dit jaar echt het magische woord als mensen een toestel kopen: het moet 'Zwift-compatibel' zijn", zegt Van der Veken, die merkt dat vooral dertigplussers op zoek zijn naar slimme toestellen. Die hebben net al wat financiële slagkracht, en ook: "Daar zitten opvallend vaak jonge gezinnen tussen."

Zo deed Jeroen Zuallaert (34) zichzelf eind vorig jaar interactieve rollen cadeau, naar aanleiding van de geboorte van zijn derde kind. "Het is gewoon erg handig om zo te kunnen sporten wanneer je thuis met een kleine baby zit, laat staan mijn twee andere kinderen. Als er een plotse crisis is, kan ik die meteen bezweren." Ook Bieke Purnelle (49), single ouder, ontdekte dit jaar de organisatorische voordelen ervan. "Fietsen is normaal

een tijdrovende sport, voor minder dan twee uur kom ik mijn deur niet uit. Nu zit ik vijf keer per week één tot maximaal anderhalf uur op de rollen, en terwijl kan ik het huiswerk van mijn kinderen begeleiden. Of voorkomen dat ze elkaar de kop inslaan", lacht ze.

Naast het seizoensgebonden comfort - "Brrrrr, de winter", zeggen beiden - is er die andere trend die van een platform zoals Zwift een kaskraker maakt: gamification. Spelelementen zorgen ervoor dat fietsen op de rollen een pak minder afstompert. "Als ik op een helling plots een verzameling pixels voorbij zie rijden, een andere fietser dus, dan kan ik het niet laten om het gat te dichten", zegt Zuallaert.

Zwift is niet de enige sterke stijger op de thuisportmarkt. Zo is er ook OnePeloton, de zelfverklaarde Netflix van de fitnesswereld waarop video's van workouts 'on-demand' beschikbaar zijn. Ook worden trainingen gelivestreamd waaraan je thuis kunt deelnemen samen met duizenden anderen. De club wordt zo voor een stuk vervangen door een online community. "Zo word je lid van iets groters. Meer en meer personal trainers zijn het voorbije jaar op diezelfde manier gaan werken", zegt Van Tuyckom.

Interactieve lessen worden daarbij vaak gekoppeld aan een onlineshop met de nodige haltertjes, weerstandselastieken en ander fitnessgerei. "Het is geen toeval dat Decathlon tijdens de lockdown doe-het-zelfpakketjes is beginnen aanbieden, eerder gericht op bewegen met het gezin", zegt Van Tuyckom. Voor de lessen sloeg de grote sportketen de handen in elkaar met Basic Fit. Zelfs de grote aanbieders van fitnessruimtes moeten mee.

"Al die slimme toestellen raken ook steeds beter geïntegreerd in huishoudens", zegt Van Schendel, die verwijst naar Mirror, een groot scherm dat overdag als spiegel aan de muur fungeert. Wanneer je een work-out wil doen, verschijnt er een fitness-instructeur op - en kan je nog steeds naar jezelf kijken, een absolute voorwaarde voor menig fitnesser.

pintje achteraf

Het zijn allemaal zaken die thuisporten aantrekkelijker maken, maar in hoeverre is het meer dan een mooi verkoopspraatje? Thuisport is namelijk ook het speelveld van heel wat beleggers geworden. Zwift haalde vorig jaar bijna 400 miljoen euro kapitaal binnen, en de aandelen van Peloton Interactive zijn in een jaar tijd ruim vijf keer in waarde gestegen.

Kristof De Mey, sportinnovatiemanager aan de UGent, zet een belangrijk vraagteken bij de trend: uit onderzoek blijkt dat veel van die slimme toestellen niet meteen de juiste elementen aanspreken om sport ook op lange termijn vol te houden. "Vanuit de motivatiepsychologie bekeken, is het zeer pover gesteld. Veeleer wordt er op het competitiegevoel gemikt. Dat werkt prima voor een bepaalde groep mensen, vaak degene die al sportverslaafd zijn, maar anderen haken daarop af of raken snel overbelast."

De Zwifters herkennen die "geldingsdrang", zoals Hannelore Govaerts het noemt, allemaal wel een beetje: "Buiten fietsen is mindfulness, op de rollen ben ik eerder opgehitst", zegt Bieke Purnelle. "Terwijl ik niet eens zo competitief ben ingesteld. Ik kan me voorstellen dat andere mensen zo over hun grenzen gepusht worden."

Volgens De Mey is het vooral duidelijk dat de technologie vanuit commerciële overwegingen de markt opgeduwd wordt. "Sportartsen of -wetenschappers zijn hier eigenlijk geen trekkers van." En inderdaad, wanneer we de trend voorleggen aan hoogleraar sportsociologie Jeroen Scheerder (KU Leuven), wil hij meteen wat tegengas geven. "Ik geloof niet dat we allemaal sportsolisten zullen worden."

Ja, de agenda weegt meer door in de setting die we kiezen om te sporten, zegt Scheerder, en die setting is de voorbije decennia steeds individualistischer geworden. Maar een brede bevraging bij sporters, post-corona, toont eveneens dat drie kwart de sport mist die hij of zij voorheen (buiten) kon beoefenen. Wat ze dan precies missen? Met stip op 1: gezelschap. "Sociaal, zelfs lijfelijk contact, dat is niet zomaar digitaal te vervangen. Ook gezelligheid bleek een groot gemis. Het pintje achteraf is voor veel mensen erg belangrijk."

Volgens Scheerder hebben we er als maatschappij ook weinig baat bij wanneer thuisport de norm zou worden. "Sport heeft een belangrijke democratiserende functie. In een club leer je omgaan met regels en fair play, of net met ruziemaken en het achteraf weer bijleggen in de kantine. Hoe meer we onze eigen spelregels uitzetten, zoals dat thuis gebeurt, hoe meer je dat aspect verliest. Bovendien is niet iedereen zomaar in staat om thuis die toestellen te voorzien. De ongelijkheid vergroot."

Start 2 Run

'De norm' is het uiteraard nog niet. Thuisport lijkt voorlopig vooral een mooie aanvulling, die door de gegeven omstandigheden een zetje kreeg. Via de Start 2 Run-app houdt Golazo bijvoorbeeld bij hoeveel trainingen indoor (op een loopband dus) en outdoor gebeuren: tijdens de lockdown steeg dat aandeel vanuit het niets naar 3 procent, een aandeel dat sindsdien vrij constant blijft. Maar het blijft natuurlijk 'slechts' 3 procent. Geef Jeroen Zuallaert de keus tussen thuis of buiten fietsen, en hij hoeft niet lang te twijfelen. "Dan spurt ik nog altijd het liefst de Berendries op met mijn koersmaten."

Maar de combinatie van beide zal wel "een blijver" zijn, denkt Van Schendel. Het is niet toevallig dat er in december een Start 2 Run-loopband op de markt kwam, die het nog makkelijker maakt om trainingsprogramma's gewoon indoor verder te zetten. Die loopband - eveneens 'Zwift-compatibel' - was overigens ook al in een mum van tijd uitverkocht. Van Schendel ziet ook de omgekeerde stap gebeuren:

"Thuisportplatformen zoals Peloton zullen in de toekomst wellicht net fysieke ruimtes gaan openen, net zoals de grote e-commercebedrijven beseffen dat ook een fysieke winkel toegevoegde waarde heeft."

Ondanks de kritische kanttekeningen ziet Charlotte Van Tuyckom ook positieve elementen. "Vergeet niet dat heel veel jongeren hun ding totaal niet vinden in het courante sportaanbod, maar bijvoorbeeld wel graag gamen. Als we die specifieke doelgroep via spelelementen aan het bewegen krijgen, boeken we winst."

Het hoeven daarbij overigens niet altijd traditionele sporten in een thuisjasje te zijn. Zo speelt Anneleen Callens (27) sinds vorig jaar Ring Fit Adventure, een spel voor Nintendo Switch dat zichzelf laat samenvatten als: 'Versla een krachtpatser van een draak en zijn onderdanen met echte fitnessoefeningen'. "Daardoor ben ik nu zo'n vier keer per week intensief in beweging, terwijl ik voordien amper aan sport deed."

"Dat ik niet uit mijn huis hoeft te komen, werkt gewoon supergoed voor mij. Ik stop met werken, kleed me om en ik ben al aan het sporten", zegt Callens. Of ze dan geen sociaal aspect mist? "Nee, ik vind het net zeer fijn dat ik alleen ben. Als ik naar de sportschool ga, voel ik me daar toch altijd een beetje bekeken. Daar hoeft ik me thuis helemaal niets van aan te trekken."