



GUSTAV ZANDER (1835-1920), ZWEEDS FITNESS PIONIER

Wie vandaag een fitnesscentrum binnenstapt, wordt er geconfronteerd met zweet opwekkende en calorie-afdrivende toestellen van allerlei slag. Onder beatgedreun gaat men Stairmasters en ab-crunching machines te lijf in licht ademend katoen of een pakje van stretchy lycra. Dit alles om zich, in de naam van een welgeschapen lichaam, af te beulen.

Veel minder afmattend ging het er aan toe op het einde van de negentiende eeuw. De machines van Gustav Zander waren gemotoriseerd en aanvankelijk niet bedoeld om ziltig vocht te verliezen en spiermassa bij te kweken. Een speciale outfit was dan ook niet vereist. Vrouwen moesten hun Victoriaanse kled en laarsjes niet uittrekken en de mannen niet hun drieledig maatpak. Gustav Zander ontwierp zijn machines op de eerste plaats om aangeboren lichamelijke beperkingen bij kinderen te corrigeren en allerlei letsels bij hardwerkende arbeiders te herstellen.

Het idee erachter was dat je bot-, spier- en peesletsels niet geneest met aderlatingen of andere allopathische 'geneeswijzen' uit die tijd, maar met een gecontroleerde en 'progressieve' inspanning. Dit om de functie van het bewuste lidmaat te herstellen en het weer op kracht te brengen. Een soort fysiotherapie avant la lettre dus. Met zeventienving van die toestellen richtte de Zweedse arts eind negentiende eeuw in Stockholm het Gustav Zander instituut op. Gesponsord door de staat, was het voor iedereen toegankelijk, al kwamen er vooral arbeiders van de noest werkende klasse op af.

Shift naar Amerika

In 1876 stelde Zander enkele prototypen tentoon op de Centennial International Exposition in Philadelphia en won er de prijs van het

beste mechanische ontwerp. Eenmaal voet aan de grond in Amerika zag Zander er een heel ander cliënteel voor zich. Door de toenemende industrialisatie had er een verschuiving plaatsgevonden van zwaar labeur op het land naar een sedentair leven in de stad. Een shift van kloek gebouwde boeren naar frêle witte-boord kantoorbedienden. Met een vooruitziende blik en commerciële geest zag Zander onmiddellijk een groot potentieel voor zijn machines. Niet meer als fysiotherapeutische apparaten voor kinderen en arbeiders, maar als trainingstoestellen voor de welgestelde Amerikaanse businessklasse.

In het begin van de twintigste eeuw verschenen die eerste 'fitness-toestellen' in topsportbuurten zoals Homestead in Hot Springs, Arkansas en bij enkele privé-instituten zoals in de buurt van Central Park in New York. Omdat deze gymnasia niet werden gesubsidieerd door de staat, kon de Amerikaanse arbeider zich de kosten niet veroorloven en werden de Zander-behandelingen enkel betaalbaar voor de gegoede burgerij. Toegang tot deze gezondheidscentra werd een statussymbool.

Foltertuigen?

Op het eerste gezicht lijken de Zandertoestellen wel Victoriaanse foltertuigen. Bijvoorbeeld het 'K3' toestel uit zijn catalogus, waar het hoofd in een muilband ligt vastgebonden en de borst tussen defibrillators lijkt geprangd. Of de B5b die iets weg heeft van een knieverbrijzelaar. Maar in de promotiebrochures drukte dokter Zander op het hart dat zijn toestellen niet waren ontworpen om te martelen, maar om de bureaucraten in hun kantoor en de secretaresses achter hun tikmachine aan het bewegen te zetten. Door hun sedentaire leven verschaalden dag na dag hun spieren en werd hun lichaam lethargisch.

Dr. Zander zag zijn machines als 'een preventieve maatregel tegen het kwaad dat werd aangericht door het welvarende moderne leven'. Met zijn gemechaniseerde workouts wou hij zorgen voor een perfect uitgebalanceerde lichaamsbouw, zonder al te veel kracht te eisen van de gebruiker. Indachtig het Amerikaanse verlangen naar comfort en gemak, was elk toestel voorzien van een elektrisch aangedreven motor. Was het dan de machine die al het fitnesswerk deed? Nee, volgens dokter Zander ontwikkelden de diverse spiergroepen zich beslist ook als ze een beetje comfortabel ondersteund werden. Het fitnessgevoel dat er in werd opgewekt, was 'een rijke compensatie voor de tijd die er aan werd besteed'. En daarbij speelde ook het 'mentale effect' een niet te verwaarlozen rol.

Fun & massage

Bij de adel die zich zo'n peperduur Zandertoestel in huis kon halen, was vooral het motorische paard een groot succes. In feite bestond het voornamelijk uit een elektrisch aangedreven zadel, dat ritmisch heen en weer schuddend, een sierlijke galop nabootste. De adellijke dames konden er in amazonezit op plaatsnemen (F2) maar ook met de benen wijd gespreid wat al snel ervaren werd als een geheel apart gevoel van binnen.

Bijzonder gegeerd waren ook de massagetoeestellen. Men kon er op een aangename wijze uren zijn voeten, rug (G1) of andere delen laten masseren, langer dan een masseur het kon volhouden. Wat de machines van Zander zo aantrekkelijk maakte, was dat ze weinig inspanning veristen en toch de indruk gaven van een gedegen workout.

De Zander-therapie werd ook erg populair in Nederland. In 1894 opende het eerste Zander-instituut zijn deuren in Groningen. Binnen vier jaar zouden acht andere instituten in de grote steden in het land volgen. In

deze instituten werkten docenten lichamelijke opvoeding, die zich bezighielden met medische gymnastiek, nauw samen met de artsen. Dit werd als een goede ontwikkeling beschouwd omdat men inzag dat het nabootsen van een 'natuurlijke' activiteit ook heilzaam kon zijn voor het cardiovasculaire stelsel.

Eigen kracht

Na een korte bloeiperiode hadden bijna alle Zander-instituten grote moeite om te overleven in het eerste decennium van de twintigste eeuw. De ondergang van de Zander-instituten kon worden toegeschreven aan een combinatie van factoren. Daar speelden onder andere sociale factoren in mee, een nieuwe wetgeving aangaande de zorg voor kreupelen, wetenschappelijke twijfels over de toegepaste methode en natuurlijk de eerste wereldoorlog.

Maar vandaag, honderd jaar later, staan ze er weer in alle steden, zij het zonder behulpzaam motortje. Ondertussen is het wetenschappelijk inzicht in spiermetabolisme, ademhalingscontrole en hartfunctie beter onderbouwd en zijn verschillende parameters op een display af te lezen. Maar de inspanning is volledig op eigen kracht te doen, en daar hoort natuurlijk een blitse outfit bij van ademend katoen of stretchy lycra.



Dr. Johan Van Robays
Anatomopatholoog