

Werken op de loopband: wij deden de test

Dit artikel is al wandelend geschreven

Wandelen en werken: in de VS kijkt men er niet meer van op, maar in België zijn treadmills of walking desks nog onbekend. Het idee is nochtans simpel: installeer je bureau in de hoogte en plaats er een loopband onder. Vergeet alleen je stiletto's niet uit te doen.

tekst Marjorie Blomme
illustratie Ellen Van Engelen

Oké, eerst een bekentenis. Ik heb loopschoenen. Roze, van Nike. Sinds ik ze gekocht heb, twee jaar geleden, hebben ze welgeteld drie kilometer afgelegd, waarvan geen enkele aan mijn voeten: van de sportwinkel naar het schoenenrek in de gang (2,9 kilometer), en anderhalf jaar later van het schoenenrek in de gang naar de doos in de garage (0,1 kilometer), waar schoenen gaan om te sterven. Ik doe het niet graag. Mijn hoofd zwelt op, mijn longen klappen dicht, mijn spieren maken me duidelijk dat dit niét is waarvoor de goede God hen heeft ontworpen. En bespaar me de praatjes over start-to-run en samen met vriendinnen en hoe ik zal zien dat ook ik er verslaafd aan word – ik heb genoeg joggers in mijn vriendenkring, ik ken de propaganda. Wat niet betekent dat ik niet graag wat meer zou bewegen. Vandaar mijn interesse toen ik in een Amerikaans blad las over een trend die over de grote plas aan een opmars bezig is: de 'tredmolen' of

'walking desk', een traagdraaiende loopband met een bureaublad erboven, een eenvoudige manier om te werken én je conditie op peil te houden. Geen rode kop, geen schrijnende longen, geen tijdverlies. En met wat geluk doe je per week méér kilometers dan die opscheppers van joggers.

DAG 1

De Levering

Ik heb geluk dat ik er een gevonden heb. Het mag dan een bescheiden rage zijn in de States, in België is er voorlopig maar één fabrikant van loopbanden die een trage variant (de motor van een klassieke loopband is niet geschikt) voor gebruik op kantoor ontworpen heeft: fitnessketen Reactive, in samenwerking met leverancier en fabrikant van fitnessapparatuur Evowalkdesk. Ik aanschouw de levering met een mengeling van enthousiasme en scepsis. Wat is dat ding groot. Plots staat het plomper verloren in het midden van

20

mijn woonkamer. (In de VS zijn er mensen die de band in de vloer inbouwen, dat valt minder op.) En het ziet er nog altijd wreed fitnesserig uit. Ik vraag de monteur of ik echt niet ga zweten als een rund; ik kan niet interviewen als ik loop te hijgen. Maar hij bezweert me van niet. "Je wandelt aan het tempo dat jij verkest. Het traagste tempo is 0,8 kilometer per uur." Nog één gouden tip: "Draag alles wat je wil, maar geen stiletto's. Daar kan de band niet tegen." Goed: op mijn sokken betreed ik voor het eerst (in mijn leven, ja) een loopband.

DAG 1 (later)

De schaduwklots

Dit gaat vlotter dan verwacht. Op het eind van dag één heb ik al meer dan twee uur al wandelend gewerkt. Op het bedieningspaneel kon ik zien hoe snel ik ging (0,8 dus), hoeveel calorieën ik verbruikte (bedroevend weinig) en hoeveel kilometer ik al gestapt heb (aan dit tempo: ook bedroevend weinig: twee). Maar het klopt wat me voorspeld is: na tien minuten was ik vergeten dat ik in beweging was. Ik, die niet eens kan sms'en op straat, kan wel degelijk mails beantwoorden zonder van een loopband te donderen. En hoewel het een hete dag is, zweet ik niet. Op het einde voelde ik het wel wat in mijn rug. Maar ik heb véél werk verzet. Ik voel me energiek en ik ben geen enkele keer afgeleid geweest. Het enige rare is een 'schaduwklots' na afloop, te vergelijken met het gevoel in je benen als je na een boottocht weer op het vasteland staat. Hoewel ik weer stilsta, voelt het alsof ik nog steeds aan het stappen ben. Maar omdat het lijkt op het aangename gevoel van een beginnende dronkenschap, kan ik er wel nog mee leven.

DAG 2

Uptempo girl

Op dag twee besluit ik het tempo wat op te voeren. Hop, naar 1,5 km per uur. Ik wil vooruit vandaag en ik leg mezelf op dat ik tegen vanavond zes kilometer gestapt moet hebben. Ik weet dat het geen wedstrijd is, maar ik wil toch winnen. Helaas pindakaas, te enthousiast geweest. Na vier kilometer houd ik het niet meer. Mijn tong hangt op mijn tenen. Wat is er aan de hand? Het lijkt wel alsof mijn concentratie weg is, al mijn energie ook. Bij wijze van pauze ga ik dan maar zitten. De rest van de dag breng ik door aan mijn andere bureau. Dat waaraan ik een langzame dood zal sterven, volgens alle onderzoeken die ik nu gretig verslind.

DAG 3

Zitten is de dood

Want had ik dat al gezegd? Er is niets zo slecht voor je lichaam als zitten. Da's de wetenschap achter het wandelbureau, dat bedacht en ontworpen is door een dokter: een lichaam dat zit, gaat in slaapstand. De stofwisseling vertraagt, de spieren verslappen, waardoor je een grotere kans loopt op obesitas, hart- en vaatziekten, trombose, suikerziekte en metabool syndroom. Ook voor de productiviteit is zitten niet ideaal: door die slaapstand krijg je concentratieproblemen. Regelmatig sporten helpt, zeker wel, maar veel beter is om die zithouding helemaal te vermijden, en de ganse dag door op een normaal tempo in beweging te blijven. Wat ik vandaag dus met hernieuwde kracht aan het doen ben. Gisteren was een offday, dat blijkt. Mijn brein is opvallend helder na een voormiddag stevig stappen. Na

Mijn brein is opvallend helder na een voormiddag stevig stappen. Normaal heb ik last van een middagdip, nu helemaal niet

de lunch ga ik gewoon door. Normaal heb ik last van een middagdip, die makkelijk kan duren van twee tot vier. Maar dat laat de tredmolen niet toe. De teller staat intussen al op zes (!) kilometer. Eat that, Evy Gruyaert! En 's avonds plof ik niet zoals gewoonlijk uitgeteld op de bank, maar heb ik het gevoel dat ik nog een rondje in het park kan lopen.

DAG 4

Mannen...

Je hebt wel bekijks met zo'n loopband in je woonkamer. Je kunt er je klok op gelijk zetten: zodra vrienden, collega's of familieleden de woonkamer binnenkomen, stoppen ze met praten, valt hun mond open en roepen ze: "Wat is dat?" Ook voor de kinderen is het een heerlijk nieuw speeltuig: zij laten zich achterwaarts van de band schuiven en springen op het laatste moment weg. Mijn man heeft dat laatste ook één keer geprobeerd. Hij donderde er af, verzwikte zijn voet, en wil er sindsdien niet meer op.

DAG 5

Kijk eens aan

Twintig kilometer in totaal!

DAG 6

Run Forest, run

Vandaag is het zaterdag. Ik werk niet op zaterdag. Toch begint het rond halftien te kriebelen. Even mijn mail checken. Ik zet de loopband aan. Mijn huisgenoten, gezapig bij elkaar in de zetel gedoken, kijken me bevreemd aan: het is weekend, vrouw. Maar ik wandel en wandel en blijf wandelen. Na een uurtje zijn alle mails – hoeveel mails krijgt een mens op zaterdagochtend? – en Facebookstatussen van virtuele vrienden gelezen. Twitter misschien? Bankrekeninguittreksels? De online krant, ook al ligt er een papieren exemplaar op de ontbijt-tafel? Nog. Heel. Even.

DAG 7

Joggen is voor watjes

Mijn man is gaan joggen. Enigszins meewarig heb ik hem gadegeslagen: tien minuten dat potsierlijke stretchen, een uur hossen door het park in een mal en onsexy pak, rooie kop, pijnlijke knieën, stinken naar het zweet en een ganse zondagochtend kwijt. Een waarvoor eigenlijk? Acht kilometer sport? Acht? Hmpf. Vier keer zo veel heb ik er deze week op de teller staan. Gewoon, op mijn sokken. Ik hoefde er die roze Nikes niet eens voor uit de sterfput te halen.

Met dank aan Reactive en Evowalkdesk, voor de testversie van de walking desk. De walking desk van Evowalkdesk is vanaf november leverbaar.

www.fitnessmegashop.be
www.evowalkdesk.com