

Gondels en grachtjes moesten Venice Beach een eeuw geleden beroemd maken, maar het waren de gespierde torso's van Muscle Beach die de Zuid Californische badplaats uiteindelijk wereldfaam brachten. Op Muscle Beach ontstond in de jaren '60 de Amerikaanse body builders cultuur. Je kunt je er nog steeds vergapen aan rollende borstspieren, opgepompte biceps en hard body babes in minuscule bikini's.



Krachthonk in de buitenlucht

door Angélique Heijligers

Toegegeven, Venice Beach is verre, verre van een chique badplaats. Ordinaire souvenirswinkels, friettentten en nog meer souvenirswinkels dragen nu niet bepaald bij aan het beeld van een modaine badplaats. En toch, ga je naar LA, dan moet je even naar Venice Beach. Al is het maar om uitgebreid te staren naar de

buitensporige proporties van de body builders van het wereldberoemde Muscle Beach. In Nederland ga je het liefst op een rustige doordeweekse dag naar het strand om files en kont-aan-kont op het strand liggen te vermijden. In LA rijd ik juist op zondag richting Venice Beach, want ik ga niet naar het strand om in alle rust van de zon en de zee te genieten. 'I want muscle', Zoals Olivia Newton John

al kweelde. Daarvoor moet je juist op de drukste dag van de week naar Venice Beach gaan. Hartje zomer is het best, want dan zijn er ook de body building-wedstrijden voor vrouwen en de bankdrukkampioenschappen.

Zien en gezien worden

Als ik via de boulevard van Venice Beach richting Muscle Beach loop, valt er

al genoeg te zien; henna-tatoeerders, straatartiesten, masseurs, handlezers, mensen die hun religie prediken en eindeloze kraampjes met souvenirs waar je vooral niets aan hebt. En dan zie ik tussen de kraampjes en mensenmassa de eerste onthofte, buitengewoon gespierde mannentorso's. Dit is onmiskenbaar Muscle Beach.

Muscle Beach is eigenlijk niets meer dan een krachthok in de buitenlucht. Het is gelegen aan de boulevard, zodat het niet aan de aandacht van voorbijgangers kan ontglippen. De mannen en vrouwen die hier trainen hebben daar geen moeite mee. Wie traint bij Muscle Beach wil duidelijk gezien worden. Er wordt oogcontact gezocht met toeschouwers, overdreven gekreund bij krachtinspanningen en ongegeneerd gepronkt met spierbundels. Een krachtpaster buigt zich over het hek naar me toe, kijkt diep in mijn ogen en zegt met een diepe basstem: „Do you wanna take my picture?”

Sport of show

Even vraag ik me af of ik in de maling word genomen. Staat er ergens een verborgen camera? Maar nee, dit is gewoon Venice Beach, waar het normaal is om in een minuscule bikini'tje te rolschaatsen, er inderdaad zoiets als een Bay Watch bestaat (hoewel ze niet in badpak eindeloos langs de branding rennen) en waar je niet geleefd hebt zonder ooit eens met een surfboard onder je arm de zee in te rennen, al is het maar voor de show. Op een bordje bij Muscle Beach lees ik dat een dagpas om veel ijzer te verstouwen slechts \$5,- kost. Zal ik? Ik besluit van niet.

Ik ben vooralsnog een sports girl, geen show girl.



'I WANT MUSCLE'

Oorspronkelijk was Muscle Beach gelegen in Santa Monica. Gedurende de jaren '30, '40 en '50 draaide het niet zo zeer om spieren, alswel om entertainment; mannen die bankdrukten met vrouwen in plaast van barbells, acrobaten die menselijke torens bouwden en onderling streden wie de beste stunts kon uithalen. In '59 sloot Muscle Beach en zochten de atleten hun heil bij een minder bekende sportfaciliteit in Venice Beach. Als vanzelf werd deze plek bekend als de nieuwe Muscle Beach. Wereldberoemde Body Builders hebben bij Muscle Beach met ijzer gestoeid, waaronder Arnold Schwarzenegger. Wil je meer weten over de body builders cultuur in Amerika? Onlangs verscheen de documentaire Pumping Iron (1977) met Arnold Schwarzenegger op dvd. Ook de speelfilm Stay Hungry (1976), waarin Arnie viool spelend met Jeff Bridges en Sally Field een krachthonk wil redden, is op dvd te krijgen.



Echte bikkels

Je wilt eens echt heffig aan de slag met losse gewichten? Maar dan ook echt heffig? Kijk dan op www.purekracht.nl Bij dit project gaan zeven mannen en één vrouw acht maanden aan de slag onder begeleiding van NOC*NSF krachttrainer Jim McCarthy met als doel dopingvrij een optimale powerlift-prestatie te leveren. Het project is een initiatief van de Koninklijke Nederlandse Krachtsport Federatie en het Nederlands Centrum voor Dopingvraagstukken. Je kunt je niet meer inschrijven, maar het project krijgt waarschijnlijk een vervolg. Je kunt wel zelf op die manier trainen. Trainingsschema's en dagboeken van de acht deelnemers vind je op de website. Vraag wel je instructor in je fitnesscentrum om begeleiding. Meer nuttige informatie over krachttraining, voeding, etc. vind je op www.lijfsporrenmiddelen.nl

Beach, babes en BodyPump

Bij tien beachclubs aan de Noordzeekust kun je deze zomer meedoen met BodyPump, een groepsworkout met halvers. De BodyPump workouts vinden in de periode 1 juni tot en met 1 juli iedere zaterdag en zondag plaats om 11.00 uur en duren tot 12.00 uur. In de periode van 1 juli tot en met 22 augustus zullen er iedere maandag t/m donderdag van 17.00 tot 18.00 uur BodyPump workouts zijn en iedere zaterdag en zondag van 11.00 tot 12.00 uur. Kijk voor aanmeldingen en adressen op www.bodymind.nl.