

Marc



Balans

Het weer speelt ons parten en de treinen vinden zuchtend en steunend hun spoor. Tourtochten worden georganiseerd en voetbalwedstrijden afgelast. Het is winter en de oliebollen liggen in het vet. Het is tijd om terug te kijken en te reflecteren. Kortom, tijd om de balans op te maken. Maar hoe maak je nu een goede balans op? Is het terugkijken en jezelf rapportcijfers geven of moet het allemaal wat minder evalueerbaar? Niet te hard zijn voor jezelf: 'dat was wel goed, en daar ging het eigenlijk ook wel'. Volgend jaar maar gewoon doorgaan. Het is weinigen gegeven een juiste balans op te maken, zeg maar, jezelf eerlijk evalueren. Bestuurders maken in de regel meer balansen op van anderen dan van zichzelf. De theatervoorstelling die zich al enige maanden in de Amsterdam Arena afspeelt, is daarvan een goed voorbeeld. Maar ook in minder professionele sporten hebben we mooie staaltjes van bestuurderslogica gezien. Coaches worden altijd eerder ontslagen dan dat bestuurders hun biezen pakken. Coaches kun je makkelijk evalueren. De cijfers liegen er niet om. Bij bestuurders is het lastiger. Toon maar eens aan dat er daar geen visie aanwezig is of dat doelstellingen niet, onvoldoende of onduidelijk zijn vastgesteld.

De balans opmaken heeft veel te maken met eerlijk zijn. Geen excuses zoeken, maar tegen jezelf zeggen zoals het is. Doelstellingen niet bereiken, is helemaal niet erg. Evalueer waar het niet goed ging en waarom en stel dan voor het komende jaar of seizoen nieuwe en beter haalbare doelen.

Het gaat namelijk wel om datgene wat er nog komen gaat. Dus, even terugkijken, maar daarna direct de blik op de toekomst en er in 2011 een mooi jaar van maken. Gedoog niet teveel. Ook niet van jezelf. Stel eens een uitdagend doel (bijvoorbeeld de halve marathon van de CPC-loop in maart) en maak volgend jaar aan het einde een eerlijke balans op. Met dat goede voornemen het nieuwe jaar in.

Prettige feestdagen!

Marc Delissen

Voormalig hockeyer en advocaat bij Delissen Martens Advocaten & Belastingadviseurs

AFVALLEN

De moeizame eerste stap naar een fit leven



► Foto: Mylène Siegers

Met positieve bewondering heb ik vorige week de uitgebreide introductie 'De strijd tegen de kilo's' van Coos Versteeg gelezen. Eigenlijk werd in één oogopslag het belangrijkste probleem bevestigd: driekwart van de pagina gaat over eten en het restant over sport. Het laat zien dat onze belevingswerelden vrij ver uit elkaar liggen. Waar Coos het heeft over foie gras, suddervlees en tarte tatin heb ik het over de musculus gluteus maximus, visceraal vetniveau en plyometrische training.

Door Tjeerd Mouthaan

De eerste stap om te gaan sporten is waarschijnlijk voor velen een herkenbaar obstakel. Coos heeft jarenlang geleefd alsof er geen grenzen waren. Voorbeelden daarvan zijn niet nodig want die heeft hij zelf vorige week meer dan genoeg gegeven. In al die jaren is er meestal een bewust of onbewust besef dat het zo niet veel langer door kan gaan en toch wordt het elke keer uitgesteld. Het is enigszins te vergelijken met het uitstellen van de beslissing om een nieuwe keuken te kopen terwijl je je eigenlijk al jaren stoort aan de beperkte ruimte op het aanrecht. In beide gevallen is het voor veel mensen lastig is om te accepteren dat ze al die tijd al beter wisten. Het grote verschil zit hem echter in het feit dat, wanneer het gaat om je eigen gezondheid, deze acceptatie een stuk pijnlijker is en het je verplicht je kwetsbaar op te stellen. Vandaar dat mensen zich ook vaak bij intakegesprekken met mij verontschuldigen voor hun eigen levensstijl. Het is logisch, maar ook eigenlijk een beetje vreemd. Ik ben toch de professional die je kan helpen? Het is alsof je bij je kapper binnenloopt

en je excuses aanbiedt, omdat je haar alweer zo lang is of dat je niet tegen een loodgieter durft te zeggen dat je kraan lekt. De kans dat de kapper of loodgieter in lachen uitbarst of je ziet als een vreemde vogel is vrij klein. Datzelfde geldt natuurlijk voor een personal trainer of voor andere sportprofessionals.

Coos heeft inmiddels deze lastige eerste stappen doorlopen. Ik heb veel respect voor de manier waarop hij zich kwetsbaar durft op te stellen tegenover zijn gezin, vrienden, zijn grote netwerk in de culinaire wereld en tegenover u als lezer van deze krant. Op mijn vraag of hij er zin in had antwoordde hij volmondig: "Nee, als er vandaag een pilletje wordt uitgevonden waardoor ik 40 kilo afval, ben ik hier morgen niet meer te vinden". Toch durf ik dat te betwijfelen. Is dat mijn jonge, misschien ietwat vakgekke, naïviteit? Wellicht wel, maar ik heb al veel verrassende leefstijlveranderingen gezien in mijn loopbaan.

Verslaafd

Misschien kunt u het zich helemaal niet voorstellen dat er mensen zijn die het leuk vinden om in hun eentje een uur door een bos te rennen of in een fitnesscentrum aan de apparaten te hangen. Of sterker nog: die er voldoening uit halen om in een boksring op hun gezicht geslagen te worden. De verklaring hiervoor is voor een groot deel te vinden in Endorfine. Maakt u zich geen zorgen, ik ga in deze krant geen biologieles geven, maar simpel gezegd gaat het om het volgende: Endorfine is een lichaamseigen stof die een signaalte achterlaat in de receptoren van een zenuwcel. Dat zorgt voor een gevoel van geluk en euforie en het werkt pijnonderdrukkend. Deze stof is ver-

slavend en komt vrij bij bijvoorbeeld het gebruik van harddrugs, maar ook bij het luisteren naar muziek, goede seks (helaas in mindere mate), bepaalde voedingsstoffen en tijdens het sporten. Terug naar die hardloper en die bokser. Zij hebben een modus gevonden om verslaafd te raken aan een gezonde manier om dat gevoel van geluk en euforie te bereiken. Sporten is een onderdeel geworden van hun dagelijkse leven, ze vinden het leuk om te doen en de prettige bijkomstigheid is dat ze er een mooi en gezond lichaam van krijgen. Iedereen... ja iedereen kan dit punt bereiken.

Motivatie

De vrouw van Coos, zijn kinderen en zelfs kledingverkopers begonnen steeds meer te mekkeren over de kilo's. De huisarts stuurt hem bij een pijnlijke teen direct voor cholesterolcontrole door naar het ziekenhuis. Televisiekok Herman den Blijker is succesvol met een personal trainer afgevallen. Dit zijn allemaal externe factoren die ervoor hebben gezorgd dat Coos het roer drastisch omgooit. Dat maakt voor mij niets uit: een belangrijke voorwaarde om sport echt in je levensstijl in te passen, is dat de motivatie vanuit jezelf komt. Maar

Een belangrijke voorwaarde om sport echt in je levensstijl in te passen, is dat de motivatie vanuit jezelf komt

die tover je niet zomaar uit een hoge hoed en het lijkt vaak mijlenver weg. Toch merk ik uit ervaring dat deze motivatie vrij snel om de hoek komt kijken wanneer men vooruitgang boekt. Het is gewoon erg leuk en motiverend om te merken dat je oude broeken weer passen, je een trap kan oplopen zonder buiten adem te zijn, energiek uit je bed kan komen, auto kan rijden zonder rugpijn of wat mij betreft wordt nagefloten door een bouwvakker. De fysieke vooruitgang stimuleert om je grenzen en doelstellingen te verleggen en dat ook vol te houden. Personal trainers zijn er om te zorgen dat dit effectief, veilig en op een leuke manier gebeurt.

Als u het gevoel heeft dat de eerste stap naar een gezonde levensstijl voor u onvermijdelijk is heb ik goed nieuws. In Den Haag en omgeving barst het van de gemotiveerde professionals die u kunnen helpen. In feite maakt het niet veel uit of u naar een voetbalvereniging, een fitnesscentrum, een hardloopleague of een personal trainer gaat als u de volgende tips in uw achterhoofd houdt. Ik raad u aan altijd een persoonlijke afspraak te maken met de desbetreffende persoon of club voor meer informatie. Hou tijdens deze afspraak de volgende drie vragen in uw hoofd: 1. Vind ik het leuk om hier wekelijks te gaan sporten? 2. Voel ik mij prettig en op mijn gemak op deze plek? En 3. Geeft de professionaliteit van de begeleiding mij het vertrouwen dat ik hier mijn doel kan bereiken? Als de antwoorden op de laatste twee vragen 'ja' zijn, moet u over de eerste niet zeuren en het gewoon een tijd proberen. Succes met uw eerste stap!

Tjeerd Mouthaan, is Personal Trainer bij Get Fit Stay Fit