

AFVALLEN

De strijd tegen de kilo's 1

'Het gaat om 't verzuren van de spieren'

Het feest is begonnen. Het nieuwe jaar is daar en de goede voornemens (liefst 14% van de Nederlanders wil kilo's kwijt) dienen nu in daden te worden omgezet. Dus op de Nieuwjaarsborrel van Burgemeester en Wethouders wordt slechts één hotdog genuttigd naast twee kleine Californian rolls en een stokje saté. Alle wijn maakt plaats voor water. "Het valt toch wel mee", spreekt de burgervader me opbeurend toe. "Je moet gewoon gaan fietsen, dat doe ik ook".

Tja, met zijn slanke postuur is het makkelijk praten. Hier zijn echter rigoureuze maatregelen nodig. Dus de juiste fitnesskleding in een tas, mijn lang vergeten – zo goed als nooit gebruikte – sportschoenen van All Star onder het stof vandaan. De dikke man gaat trainen! Het liederlijke leven van bitterballen, kipnuggets en krokante garnaaltjes op party's en recepties is voorbij. Blokjes kaas en stukken leverworst smaken vanzelf minder goed als je beseft hoeveel inspanning er voor nodig is om de calorieën er weer af te krijgen. Ik fantaseer er gemakshalve meteen bij dat dergelijke producten met kinderarbeid en andere vormen van uitbuiting tot stand komen, dat er zelfs een compleet crimineel circuit achter de producenten schuil gaat. Zo, nu smaakt het nog minder.

En laten we die training vanaf het begin serieus aanpakken. We negeren de auto en lopen van de Korte Poten naar de Javastraat. Zal dat geen goede indruk maken op Tjeerd, mijn personal trainer? Het is een wandeling van niks en heerlijk is dat ik me tijdens de training geen zorgen hoeft te maken over de parkeermeter. Tjeerd heeft er al helemaal zin in. Logisch, aan mij valt met m'n 107,6 kilo tenminste eer te behalen. "Heel goed dat ik ben komen lopen", zegt-ie. "Alle beetje helpen". Ik mag me gaan omkleden. Ik haal me Robert de Nero voor de geest die voor de rol van boxer Raging Bull eerst kilo's en kilo's moest aankomen om dat er na afloop van de filmopnamen weer allemaal af te trainen. "Je mag eerst op de crosstrainer", zegt Tjeerd. "Denk eraan: altijd als eerste op de laagste trede stappen".

Pretparken

De crosstrainer doet me denken aan ouderwetse pretparken als Drievliet en Duinrell, waar je attracties hebt die je met eigen spierkracht in beweging moet brengen. Daarom had ik ook zo'n hekel aan het Land van Ooit. Niet alleen al die dwaze werkstudenten die je met "Tot ooit" begroetten, maar allerlei attracties die je uitsluitend met trappers of hefboomen kon laten rijden. "Harder pappa! Harder", schreeuwde het kroost. Bekaf was ik aan het eind van de dag. Logisch en net goed dat ze failliet zijn



De armspieren komen aan bod met trekkabels – "hééééé langzaam terug". Foto: Mylène Siegers

gegaan. In het begin gaat het crosstraineren even fout, omdat ik uit balans raak. Als ik verder wil, beweeg ik plotseling in achterwaartse richting. "Dat kan natuurlijk ook", schampert mijn personal trainer. "Ja, zo gaat het weer goed. Nog maar drie minuten".

Wat kunnen minuten lang duren, zeker als ze uit zestig seconden bestaan. Honderdachtig heel langzame tellen terwijl ik de snelheid op rond de honderd moet houden. Het zweet loopt over mijn voorhoofd. Maar Tjeerd is trots op me, nou ja zoiets. Na deze warming-up gaan we systematisch aan het werk. De armspieren komen aan bod met trekkabels – "hééééé langzaam terug", vervolgens mag ik links en rechts ballen vangen, doorzwaaien en weer terug. Eerst een bal van een kilo, daarna een bal van drie kilo. Wat weegt die laatste? "Tien kilo", zegt Tjeerd zonder met zijn ogen te knippen. Makkie, lach ik. Toch valt het me tot nu toe mee. Ik ben niet echt buiten adem, het doet geen pijn. "Het gaat om het verzuren van de spieren", legt Tjeerd uit. Net als koken is het allemaal een kwestie van chemische processen. Volgende oefening: twintig keer eerst met rechts op een opstapje, dan met links en weer terug. Daarna eerst met links en dan met

rechts. Alsof ik meedoe aan 'Nederland in Beweging' met die vreselijke glimlach van Olga Commandeur en die minstens zo erge Duko. Als ik dat 's morgens op tv zie, weet ik niet hoe snel ik moet zappen en krijg ik spontaan een norse uitdrukking op mijn gezicht. Nu kijk ook ik niet vrolijk, want mijn All Stars zitten niet lekker. Er dreigt kramp in mijn voeten. Volgens Tjeerd moet ik andere schoenen kopen.

Lekker

"Je mag even lekker gaan liggen op dat matje", zegt de personal trainer vriendelijk. Nu weet ik wel dat zo'n mededeling alleen maar het begin kan zijn

'Je mag even lekker gaan liggen op dat matje', zegt de personal trainer vriendelijk. Nu weet ik wel dat zo'n mededeling alleen maar het begin kan zijn van iets naars.

van iets naars. Want je mag helemaal nooit lekker liggen in een fitnesszaal. En inderdaad, dit vormt de inleiding tot buikspieroefeningen die ronduit vervelend zijn. "Het ging uitstekend voor een eerste keer. We gaan het rustig opbouwen, zodat je over een tijdje als het ware drie trainingen in één uur doet. Ga maar terug naar de crosstrainer om nog even een cooling down van vijf minuten te doen. Morgen heb je misschien wel wat spierpijn. Laat me dat dan weten, wil je?"

De wandeling terug naar de Korte Poten duurt langer dan de heenweg. De fut is er een beetje uit. Op het werk pak ik meteen een stukje banketstaaf uit een trommel. Dat heb ik wel verdiend. En later nog een stukje. "Viel het mee? vraagt collega Miranda. "Eigenlijk wel", reageer ik. "Ben ik al afgevallen?"

Coos Versteeg

Dit is aflevering 1 in een wekelijkse serie over afvallen met behulp van een personal trainer. Inleidende artikelen verschenen op 17, 24 en 31 december 2010 in Den Haag Centraal. Alle eerdere teksten zijn terug te lezen op www.denhaagcentraal.net en op www.getfitstayfit.nl



GET FIT STAY FIT
personal fitness solutions

Opgeschud

In het begin is sporten louter door het feit dat 't nieuw is al opwindend genoeg. Zo heb ik het ooit uit een boek geleerd en het klinkt prachtig, maar geldt dat ook voor de eerste training van Coos? De kop is er in ieder geval af! De rug, borst, armen, buik en benen. Dat zijn de voornaamste spiergroepen die wij tijdens de eerste personal training hebben wakker gemaakt. Dat laatste bijna letterlijk, want hoe lang hebben die spieren lekker achterover kunnen leunen? Nu zijn er in ieder geval zo'n vijf spieren van het totaal van ongeveer 650 opgeschud alsof ze zijn gewekt door een misthoorn. Mooi zo! Als ik het goed heb gedaan, viel het voor Coos eigenlijk wel mee. Mijn taak als trainer is om de juiste balans te vinden tussen het zo leuk mogelijk trainen en het zo effectief mogelijk belasten van de spieren. Het zou best kunnen dat Coos precies diezelfde zin zou omschrijven als: de balans tussen het minst irritant trainen en het zo vervelend mogelijk belasten van de spieren. Wij hebben een goede basis gelegd in de lichaamshouding, snelheid en basistechnieken van het trainen. Zie het als een rij-instructeur die rustig duidelijk maakt waar het stuur, de rem en de pook zitten, voordat je begint met rijden. Ik verwacht niet dat Coos met één handje aan het stuur door mijn trainingen manoeuvreert, maar als het volgens plan gaat, doet hij de volgende keer al dingen automatisch goed. Of het begin voor Coos opwindend genoeg was, weet ik niet. Maar zijn inzet is voldoende. Ik verwacht de komende trainingen door te kunnen borduren op deze solide basis.

Tjeerd Mouthaan
Personal Trainer

VERRECK

Echte top



De Top 2000 op radio 2. We kennen de meeste nummers. Beter gezegd: we kennen ze nou wel. Deze orgie van nostalgie tussen Kerst en Oud en Nieuw heb ik tijdens de afgelopen feestdagen nauwelijks beluisterd. Dat is wel anders geweest. Ik zat tot aan mijn oksels in de Top 2000. Als radio-columnist met zwoele liedjes-herinneringen. Als

lid van de jury, die op Top 2000-nummers gebaseerde verhalen van luisteraars moest beoordelen. Als luisteraar met slaaptkort. Maar ook dit feest der herkenning dreigt aan zijn succes te bezwijken. De zelfbenoemde bedenker van dit evenement, de zendercoördinator van radio 2, zou met zijn uitmelkvaardighe-

den menige Friese boer met stomheid slaan. De zomer is nog niet voorbij of daar werpt de Top 2000 zijn schaduwen al vooruit. Voorverkiezingen, aftrapdagen, het management heeft goud aangeboord. Want ook bij de publieke omroep is alles handel. De STER straalt en de eigenpijperij over de luistercijfers is weer alom. Een en ander wordt afgedekt met een pseudo-filosofisch sausje over verbondenheid en gedeelde warmte in koude dagen. Maar het is meer van hetzelfde. De top 5 is bekend en de rest is Sky-radio. Af en toe onderbroken door sentimentele, niet zelden onbenullige herinneringen van de luisteraars. Bij toeval de Top 2000 binnengestemde alternatieve herrie krijgt een plaatsje bij de uitgang. Bij gebrek aan echte files zijn

er lange wachttijden om het Hilversumse Top 2000-café binnen te komen. Er is hier sprake van een 'event'. (Zodra het om geld gaat, wordt er Engels gesproken). Ooit besloot een aantal wakkere lieden het Nieuwe Jaar te begroeten met een frisse duik. Mooi, symbolisch en de brakheid van oudejaarsavond verschrompelt als een zeker lichaamssegment tijdens de ijzige duik. Ook aan dit initiatief heb ik één keer meegedaan. Niet in Scheveningen, maar op Bondi Beach. In de buurt van Sydney, Australië. Een echte aanrader qua nieuwjaarsduik. In ons koude kikkerland ondertussen heeft de firma UNOX zich over de duik ontfermd: een event. Resultaat: eenheidsworst. Tienduizend lemmin-

gen met rillende vleeswaren stormen gezellig over het strand. Volgend jaar nog meer, want met veel ben je veilig en hoef je niet zelf iets te verzinnen. Dat deed Coen Moulijn, de leukste linkse hobby van Rotterdam, iedere week wel. Fantasievol, onnavolgbaar. We voetbalden met zijn gehandicapte zoon op een Ouddorpse camping. Daar kwam hij aangelopen. Onze monden vielen open van bewondering: 'Coentje!' Een lieve vader. En een tovenaer. Geen concept. Geen event, maar een echte legende. Onsterfelijk. Echte top.

Marcel Verreck

www.marcelverreck.nl