

AFVALLEN

De strijd tegen de kilo's 2

# Pffftffffft, inademen en uitblazen

Het loopt een stuk trager terug van de sportschool naar de redactie als je je hamstring hebt geblesseerd. Nauwelijks tien minuten loodzware ballen vangen op het coreboard – in mijn ogen een soort bewegende surfplank op één plek – of het schiet ineens in het rechter bovenbeen. “Volgens mij doe je het expres”, grapt personal trainer Tjeerd. “Zodat je allemaal vervelende oefeningen nu niet hoeft te doen”. Ja, ja, het zit ’m nog steeds dwars dat ik het een keer terloops over ‘een saaie drill-sergeant’ heb gehad en nu gaat meneer op de komische toer. Ondertussen verrek ik van de pijn. Maar dan klinken er opbeurende woorden. Dat dit niets met mijn slechte conditie te maken hoeft te hebben. Dat het ook topsporters kan overkomen. “Denk aan Arjen Robben. Die kampt steeds met een hamstringprobleem”. Heel even waan ik me dus in goed gezelschap. Nèt Arjen Robben, zij het zonder al die miljoenen. En zonder al die fans.

Hoewel zonder fans ..., niet eerder in mijn 37-jarige loopbaan als journalist heb ik zoveel reacties op mijn schrijverij gekregen. Van vrienden en (oud-)collega's komen briefkaarten, telefoontjes, mails en sms'jes. Mensen die ik eeuwen niet heb gesproken, komen ineens met welgemeende adviezen om 's middags om een uur of vier een bak gekookte spruitjes te eten. “Daar zit niets in en je voelt je meteen lekker voll!”. Van alle kanten voel ik ook de controle op wat ik nu doe. Op de nieuwjaarsreceptie van de burgemeester durfde ik zodoende nauwelijks één hotdog tot me te nemen, terwijl ik wel trek had in drie. Maar overal priemden de ogen in mijn rug, van mensen die in mijn optiek ook al hadden genoteerd dat ik drie sushi, één kipsaté, een hand nootjes en een bakje noodles met garnalen had verorberd.

“We komen elkaar nog wel tegen bij Tjeerd”, roept oud-wethouder Frits Huffnagel me bij die gelegenheid toe. Hij traint inmiddels een jaar bij Get Fit Stay Fit en heeft er alle baat bij. “Maar ben jij dat sporten nu ook echt leuk gaan vinden? Zoals iedereen beweert!”, vraagt ik hem. Frits – sinds kort commentator bij BNR en sidekick bij Wakker Nederland – zet grote ogen op, maakt een braakgebaar en schudt hartgrondig nee met zijn hoofd. Ik wist het. Ik wist het. Het wordt helemaal niet leuk dat gezwoeg en gepijnig.

**Trillen**

Tjeerd toont zich wel een echte personal trainer. Vanaf het moment van de pijnscheut zijn zijn acties erop gericht de spier zich zo snel mogelijk te laten herstellen. Ik moet trillen met mijn bovenbeen, ik moet met de blessure



Ik wist het. Ik wist het. Het wordt helemaal niet leuk dat gezwoeg en gepijnig. Foto: Mylène Siegers

op een trilplaat gaan liggen en verder trainen we die middag louter spiergroepen in het bovenlijf. Uiteraard volgt de volgende dag een telefoontje. Of ik nog last heb? Ach nee, net als Arjen Robben vecht ik me door dit soort dingen heen. Als Bert van Marwijk me morgen oproept voor Oranje, sta ik paraat. De tweede training in deze week, op donderdagavond, ga ik met frisse tegenzin tegemoet. Er komt wat voor kijken om je na een dag werken eenmaal thuis weer uit de luie stoel om-

hoog te hijsen. “Heb je je huiswerk gedaan?”, wil Tjeerd weten. Dat is waar ook. Elke dag moet ik tien minuten op een raar plastic kussen zitten om mijn rugspieren te activeren. Dat gebeurt meestal wel, want het ding ligt op mijn houten bureaustoel. Maar de oefening om deze mambo op de grond te leggen en er al staande balansoefeningen op te doen, schiet er nog wel eens bij in. Tjeerd weet dat de blessure woensdag geen beletsel meer vormde, maar ik ben na een slopende dag's avonds op de bank in slaap gevallen en

werd pas twee uur later wakker. Daar is de mambo vervolgens bij ingeschooten. De personal trainer vindt het een goed verhaal, maar geen excuus. Ik word geacht het huiswerk serieus te nemen. En dan nog iets: in het verslag van vorige week las hij dat ik na de training twee stukken banketstaaf heb gegeten ... Jaha, ik weet het!

**Ademhaling**

We werken deze week vooral aan de ademhaling. Pffftffffft, inademen en uitblazen. Het blijkt moeilijk om het ritme te vinden. Soms adem ik in als ik moet uitblazen en andersom. Tjeerd ziet mijn gestuntel geduldig aan en spreekt bemoedigende woorden als het lukt. Alleen als ik liggend – met de rug iets los boven de vloer – achter elkaar steeds een bal omhoog moet drukken tegen zijn palmen gaat het mis. Deze buikspieroefening doet zo verdomde pijn (de rug is er trouwens ook niet blij mee), dat ik er snel vanaf wil en het tempo flink opvoer; zodanig dat ik alle bewegingen in één lange ademteug uitvoer en bijna ga hyperventileren. Maar de echte pijn moet nog komen.

**Het gaat prima, totdat een heel charmante personal trainster uit de naastgelegen studio komt.**

“Dit is je blauwe vriendje!”, grinnikt Tjeerd. Hij houdt een bal van drie kilo voor me op. Hiermee ging het vorige keer mis toen ik dat ding moest opvangen, ermee doorzwaaien naar achteren en weer teruggooien. Toen was het die hamstring die ineens roet in het eten gooide. Dit keer sta ik gewoon op de vlakke vloer en moet de bal vangen en stevig terugwerpen. Het gaat prima, totdat een heel charmante personal trainster uit de naastgelegen studio komt. Waarom train ik met Tjeerd en niet met haar, schiet het door me heen terwijl mijn ogen haar soepele tred volgen. Dit moment van afleiding moet ik bezuren. Ik incasseer drie kilo blauw vriendje vol op de bek.

**Coos Versteeg**

Dit is aflevering 2 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](http://www.denhaagcentraal.net) en op [www.getfitstayfit.nl](http://www.getfitstayfit.nl)



**GET FIT STAY FIT**  
personal fitness solutions

**Strohalmen**

Het begint te leven bij Coos. Of hij het nu wil of niet en of hij zich er bewust van is of niet, ik zie de eerste tekenen van vooruitgang. Deze week drie voorbeelden van kleine strohalmen die mij stug optimistisch stemmen.

**Stroalm 1:** Coos is naar een feestje van de burgemeester geweest. Hij werd er, volgens eigen zeggen, gek van dat iedereen direct over dit afslankproject begon. “Ik ben Frits Huffnagel tegengekomen”, zegt Coos op de toon die ik ken van mijn moeder als ik vroeger werd betrappt op te laat thuiskomen. Ai, ik tuig beste Frits al lange tijd twee keer per week af. Daarnaast heeft hij het sarcasme uitgevonden, dus de personal trainer zal er in hun gesprek wel lekker uit zijn gekomen die avond. De sociale controle op Coos bleek veel groter dan verwacht. Lastig en een beetje vervelend is dat wel, maar ik zie ook in zijn ogen dat hij het vleidend vindt en trots is dat hij deze stap heeft durven nemen. Ineens staat hij een beetje met zijn borst vooruit.

**Stroalm 2:** Hamstring licht verrekt tijdens een oefening voor zijn schuine buikspieren. Heel even zie ik de schrik in zijn ogen en daarmee het besef hoe makkelijk het lichaam serieus kan protesteren. Een slap verhaal over Arjen Robben houdt hem koest, werkt altijd. Twee dagen later merk ik dat Coos echt blij is dat wij zijn hele lichaam kunnen trainen zonder problemen of pijn.

**Stroalm 3:** Op het punt dat Coos mijn studio wil verlaten geeft hij aan dat het voor hem echt voelt als een waardevol moment voor zichzelf in zijn drukke week. Hij waardeert het dat ik hem dat heb kunnen bieden. Een melodramatisch muziekje eronder en ik zou er een traantje bij kunnen wegpinken.

**Tjeerd Mouthaan**  
Personal Trainer

VERRECK

**Receptie**



Toen het tijd was om naar de zoveelste peperdure nieuwsjaarsreceptie te gaan, keek ik uit het raam. Het regende. Dan de regenburqa maar aan. Dat kon zonder risico, want weerspannige PVV'ers zou ik op die receptie zeker niet treffen. Die boycotten deze gesubsidieerde uitspattingen. Bovendien was dit een nieuwjaarsbijeenkomst met een akelig

hoog cultureel gehalte: een verschrikkelijke tsunami van linkse hobbyïsten. Ho, zag ik daar toch een PVV'er? O nee, dat was een kordate meneer van de security. Hoe zal dat trouwens in de toekomst gaan? Als de PVV na die onstuitbare opkomst op het gemeenteplichte terecht gekomen is. Dan zullen ze wel moeten verschijnen op deze on-

matige samenscholingen. Denk aan de voorzieningen die dan zullen worden aangebracht. De hekjes voor de paspoortcontrole, de scherpshutters voor het knieschot en de aanpassingen aan de deur van het herentoilet: daar moet een brievenbus in. Dat kan dus niet anders dan op onmiddellijke afschaffing uitdraaien, vandaar dat het nu dus zaak was om nog één keer, op kosten van de belastingbetaler, van deze nieuwjaarsorgie te genieten. Men had mij gevraagd enige woordjes te spreken en zo mocht ik de aanwezige stadsgenoten feliciteren met het behaalde nieuwjaar. Oud en nieuw overleven blijft in onze stad een ongewis avontuur. Zo ben je in de laatste

dagen van het jaar volkomen ingesteld op vuur en vlam. Toen ik laatst op een krakerige autoradio hoorde over een brand in Moerdijk verstond ik dan ook onmiddellijk: een brand in Moerwijk. Want dat is wat je verwacht. Maar laten we vooral ook hoop putten uit de Haagse vreugdevuren. Hoop voor de toekomst. Er werd altijd gezegd dat Ypenburg nooit een echte Haagse wijk zou worden. Maar zie, we zijn een tental afgefakkelde auto's verder en ze horen er daar helemaal bij! Januari is de maand van de goede voornemens, maar die begint normaliter pas na de nieuwjaarsrecepties. Zo ook hier. Ik zag een enkeling een beetje cult staan te wezen met een glaasje prik in de hand, maar het merendeel

hing onbekommerd hoog cultureel aan de bar te tetteren. Een ware groepsperformance ontstond echter toen een ongelukkige kelner het eerste blad met hapjes binnendroeg. Het keuvelende gezelschap transformeerde, gedreven door atavistische oudlinkse honger, in een zwerm sprinkhanen. Binnen een seconde was het blad leeg en moest de verbouwerde bediende zich met gescheurd voorschot in de keuken terugtrekken. De PVV heeft toch gelijk: het hoogste Nederlandse cultuurgoed is de bitterbal.

**Marcel Verreck**

[www.marcelverreck.nl](http://www.marcelverreck.nl)