

AFVALLEN

De strijd tegen de kilo's 4

# Een lekkere energie giert door mijn lijf

Personal trainer Tjeerd is bepaald niet dom. Of zoals hij dat zelf uitdrukt: "Ik kom niet uit een ei". Tjeerd heeft iets gevonden om mij een zekere mate van plezier in de training te bezorgen. Onlangs liet hij me in een soort grote handschoenen (pads) schoppen en tot ons beider verbazing, zat daar zo'n kracht, felheid, doeltreffendheid en souplesse achter dat we elkaar even verrast aankijken. In mijn jonge jaren heb ik namelijk karate gedaan. En niet zo maar een beetje, maar kyokushinkai karate, de hardste vorm die er is. Tegenwoordig noemen ze dat full contact. Bij karateschool 'Kokoro' van wijlen Harry Couzijn moest je minimaal twee keer per week trainen, anders kon je verdwijnen. En pas als je minstens drie keer kwam, werd je een beetje serieus genomen. Ofschoon ik mijn lichaam jaar na jaar schromelijk heb verwaarloosd, blijkt de mae geri, de voorwaartse trap naar kruis of strottenhoofd, nog min of meer automatisch uit mijn knie te knallen. Tjeerd, die zelf aan kickboxen doet, is enigszins geïmponeerd. Dat had-ie duidelijk niet achter dit kleine dikke ventje gezocht. Ik zet een blik op alsof dit de gewoonste zaak van de wereld is. Onderwijl schiet wel door me heen dat ik destijds spagaat kon liggen, terwijl ik tegenwoordig moeite heb mijn veters te strikken. Het is hard achteruit gegaan. Tien jaar geleden sprong ik nog vanuit stilstand vanaf de grond in één keer op mijn bureau. Nu heb ik al moeite mijn balans te bewaren op een licht bewegende ondergrond. "Spieren die je niet meer gebruikt, krijgen op den duur geen signalen meer door van de hersenen", heeft Tjeerd me al een keer uitgelegd.

## Spiergroepen

In zijn programma is het renoveren van mijn spiergroepen dan ook prioriteit nummer 1. Daarna komt pas het uiteindelijke doel van het afvallen. Alleen snel gewicht kwijt raken met een dieet lost weinig op. Dat is misschien even goed scoren in het kader van dit project, maar daarna vliegen de kilo's er ook weer even snel aan. Als het een beetje tegen zit zelfs nog in ruimere mate dan voorheen. Nee, spieren trainen, volop bewegen en voedselgewoonten veranderen, dat is de combinatiefilosofie die de naam Get Fit Stay Fit uitdraagt. Terug naar de spieren. Het maakt Tjeerd in dit stadium niet echt uit, hoe ik bepaalde spiergroepen train, als het maar resultaat geeft. Dus zodra hij in de gaten krijgt dat er een soort karatenostalgie bij mij aanwezig is, neemt hij dat in zijn programma op. Naast de crosstrainer, het fietsen, roeien en de vreselijkste buikspieroefeningen, last hij dus elementen in die bijna als een soort beloning voelen. Daags na de voorwaartse trap volgt daar-



Tot slot wacht me de roeimachine, een training die het geplaagde bovenbeen gelukkig aankan. Foto: Mylène Siegers

om de draaiende trap vanuit de heup; in kickbox-jargon is dat een sidekick, voor mij heet het een mawashi geri. Tjeerd hanteert dit keer niet de vanghandschoenen, maar houdt een flink stootkussen op om zichzelf te beschermen. Opnieuw zijn we alle twee verbaasd hoe de oude routine er nog in zit. Ik zweet als een otter, maar ik trap er als een fanatieke karateka op los. Automatisch krijg ik die gemene grijns op mijn gezicht die hier bij past. Tien keer rechts, tien keer links en meteen nog een keer tien keer rechts en tien keer links. Tjeerd houdt zijn arm als extra bescherming boven het stootkussen bij zijn hoofd. Hij is nog niet helemaal gerust op mijn trefzekerheid en beheersing. "Nog maar tien keer rechts en tien keer links", moedigt hij me aan. Waarachtig, voor het eerst tijdens een training giert een lekkere energie door mijn lijf. Ik kijk niet eens meer chagrijnig. Thuis duik ik meteen in de stoomcabine en onderga de weldaad van een Turks bad. De spieren genieten mee en een ontspannen nachtrust is het welverdiende resultaat. "Hoe ging het gisteravond", vraagt redactiesecretaresse Marianne geïnteres-

seerd. Enthousiast vertel ik over Tjeerds slimme aanpak. "Maar hoe doe je dat dan?", wil Marianne met een gezicht vol twijfel weten. Ik kom van mijn stoel, breng mijn rechterbeen op heuphoogte, verplaats het gewicht op mijn linkerbeen en knal de draaiende trap eruit. Maar precies op het moment dat alle energie zich bundelt, voel - en hoor! - ik het knappen in mijn linker bovenbeen. Een brandende pijn schiet door me heen. Tien dagen na mijn rechter hamstring blesseeer ik nu links. "Je had eerst een warming up moeten doen", hoor ik vanachter een bureau klinken", terwijl ik in een eenzijdige

Precies op het moment dat alle energie zich bundelt, voel - en hoor! - ik het knappen in mijn linker bovenbeen. Een brandende pijn schiet door me heen.

woordenwisseling met het opperwezen verkeer. Zelfs het zitten doet de rest van de dag pijn, zodat ik voornamelijk op de punt van mijn stoel hang.

## Krakkemikkig

De zaterdagochtendtraining, waarbij ik geacht wordt zelfstandig langs diverse apparaten te gaan, verloopt heel anders dan gedacht. Elke oefening waarbij de bovenbenen een rol spelen, schrap ik uit het programma. Fietsen gaat nog wel, dat doen we nu dus maar extra lang en op niveau vijf. Maar ik begin me wel steeds meer een krakkemikkige oude knar te voelen. De rechter enkel is - sinds een val van de trap dertig jaar terug - al heel lang een zwakke schakel. De knie waarvan de meniscus ooit is geopereerd, speelt ook bij tijd en wijlen op. Dan hebben we nog de golfelleboog die alleen met behulp van een dubbele reeks cortison-injecties rustig te krijgen viel en sinds kort de slijmbeursontsteking nabij de rechter-schouder.

"Je weet me wel voortdurend voor nieuwe uitdagingen te plaatsen", reageert de personal trainer. Maar Tjeerd baalt wel, want ik gooi zijn programma compleet overhoop. "We moeten er wel voorzichtig mee zijn", zegt hij. "Zie het als een elastiekje waar een sneetje in zit. Als je er nu hard aan trekt, kan het hele elastiek doorscheuren. Als we het - en bij spieren en pezen kan dat - zich eerst laten herstellen, mag er straks weer de volle spanning op. We hebben geluk, want als die pees bij de aanhechting was afgescheurd, was dat het eind van ons project geweest".

Na die woorden volgen oefeningen met gewichten, rare kussentjes met zand en ik moet trekken aan een tube - een groot soort elastiek. Tot slot wacht me de roeimachine, een training die het geplaagde bovenbeen gelukkig aankan. Ik voel me een kanjer dat ik me er toch zo kortdaat doorheen heb geslagen. Dat vindt Tjeerd ook, maar hij verbindt er een conclusie aan die ik niet zag aankomen. "We hebben nu maar drie kwartier echt getraind en anders dan wenselijk was. Sommige mensen hier vinden dat ik je toch al te zacht aanpak, daarom lijkt 't me het beste dat je deze week nog een keer extra komt. Dus vier in plaats van drie keer. Kun je morgenavond of liever de avond daarop?".

## Coos Versteeg

Dit is aflevering 4 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

## Overmoedig

Overmoedig. Dat is toch wel het woord om het enthousiasme van Coos op dit moment te omschrijven. Hij heeft, in een verwoede poging om indruk te maken op zijn secretaresse, bewezen dat een spier inderdaad is opgebouwd uit losse spiervezels. Deze spiervezels kan je weer van elkaar scheiden door, zonder enige vorm van voorbereiding, een roekeloze ondoordachte beweging te maken. In dit geval een karatetrap waarmee hij niets raakt en waarmee hij zeker op niemand indruk heeft gemaakt. Een typisch gevalletje van zinloos geweld dus! Hij heeft nu te maken met zwakke enkels, knieën, onderrug, elleboog, schouder én een geblesseerd bovenbeen. Ik heb nooit gezegd dat ik het je makkelijk zou maken, grinnikt Coos bij tel 8 van de 10 die ik in mijn hoofd moet maken bij dit soort berichten. Ik vind het echt heel jammer. Net op het moment dat wij een ingang hebben gevonden om zijn intrinsieke motivatie te stimuleren met een oude vechtkunst krijgt hij een flinke domper te verduren. Vooral voor hem nu een enorme tegenvaller. Wij hebben inmiddels ook een stap gemaakt met het voedingspatroon van Coos door te starten met een dieet onder leiding van onze expert Dave. De essentie van ons eiwitdieet is dat je veel vet kunt verbranden zonder dat het ten koste gaat van de spiermassa die wij juist proberen op te bouwen. Het klikt leuk met Dave krijg ik te horen. Ja, iedereen klikt met Dave die, behalve trainer en voedingscoach, ook onze Get Fit Stay Fit teddybeer is. Zolang Coos zich aan zijn afspraken houdt, blijft Dave aibaar, maar maak er nou geen grizzlybeer van! Op alle fronten gaat er vanaf deze week een flinke schep bovenop. Hij heeft er nu al zin in!

Tjeerd Mouthaan  
Personal Trainer

VERRECK

## Studenten



Ik pleit er al jaren voor: meer studenten in de stad. En dat levert heus wel meer op dan een spontane herinrichting van het Plein, zoals we die afgelopen vrijdag zagen. Mijn gedachten gingen terug naar 1988. Toen was er, in de slagschaduw van het succesvolle Europees voetbalkampioenschap, ook een grote studentendemonstratie. Ik had welis-

waar twee jaar eerder de Universiteit van Amsterdam met een bul verlaten en mij op het cabaretpad begeven, toch deed ik mee. De organisatie had mij gevraagd spreekstalmeester te zijn. Nooit heb ik voor meer mensen opgetreden. Vanuit Amsterdam reed de bus naar het Malieveld. Uiteraard waren er schermutselingen en enige studenten

gingen om hun ellende te onderstrepen op het Binnenhof uit de kleren. Vanaf het podium relativeerde ik het effect van deze striptease: "Zou het indruk maken, jongens, in de Tweede Kamer zien ze de hele dag lullen". Mijn kunstvriend Paul Pleijzier, toen woonachtig in de Kazernestraat, worstelde zich door de menigte om met mij een vers strijdlid te zingen. Daarna bracht hij een verwoestend 'Lady Madonna' ten gehore. Overall begonnen studenten te swingen. Volgens de overlevering waren het er 20.000. Wat ik minder goed heb onthouden, was waarom er gedemonstreerd werd. Maar het was ongetwijfeld nodig. Er moest ergens korte metten mee gemaakt worden, want ik herinner me

dat ik in mijn rol als part-time demagoog brulde: "En dan vragen we Marco van Basten, want dat is de beste afmaker die we hebben!". Heerlijk, studenten in de stad. Leven in de brouwerij. Meer bij Den Haag passend was de stille omgang der hoogleraren. De demonstrerende geleerden cirkelden in vol ornaat en met passende waardigheid rond de Hofvijver. Jammer dat de bijbelwetenschap zo uit de gratie is, anders was er vast een professor op het idee gekomen om deze tocht zeven maal te maken. Nu blijven Binnenhof en bewoners gewoon recht overeind. Ik denk dat studenten en hoogleraren terecht demonstreerden. Ik wil even inzoomen op een andere demonstratie. Een eenmansactie. Het optreden

van het nieuwe staatssecretarisje. Deze Halve Zoolstra (ik vertaal even uit het Fries) stond met glinsterende oogjes te genieten van zijn rol in dit sado-masochistisch universum. Hoe bozer zijn opponenten zijn, hoe breder zijn glimlach. Door Rutte gepositioneerd op de ultieme hoofdlijnportefeuille (cultuur en studenten en dan maar bezuinigen) zwol zijn borst tot slagschiphoogte van trots. Ondertussen knipte de familie zich suf voor de plakboeken. Die zullen het later bewijzen: hij was staatssecretaris!

Marcel Verreck

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