

AFVALLEN

De strijd tegen de kilo's 7

Tien keer links, tien keer rechts! En nog een keer!

Wie had kunnen denken dat ik op mijn 57ste nog eens zou beginnen te leren kickboxen? Maar personal trainer Tjeerd Mouthaan is ervan overtuigd dat hij op die manier fysiek en conditioneel meer met mij kan bereiken dan via allerlei workouts en fitness-martelwerktuigen. Hoewel laatst het spinfietzen op de beats in latin music me ook wel enigszins plezier deed, leef ik pas echt op als ik alle opgekropte stress en agressie in mij mag uitleven met slaan, stoten en schoppen. Het klinkt tamelijk primitief, maar het is niet anders. Al die agressie uit ik trouwens op diverse soorten stootkussens. Liefst zou ik natuurlijk Tjeerd, mijn drilsergeant, zelf te grazen nemen. Maar daar waag ik me voorlopig nog niet aan. Je zou het zo niet meteen aan dat beschaafde koppie zien, maar ik ben ervan overtuigd dat hij als ervaren kickboxer zijn mannetje staat en gehakt van me maakt.

Het irritante aan Tjeerd is namelijk dat hij – in alles wat hij doet – de zaken meteen zo serieus aanpakt. Tjeerd is niet het type dat het wel eens laat afweten, dat er even spontaan met de pet naar gooit. Tjeerd zal nooit – zoals ik laatst (!) – een training vergeten en bij het verlaten van de bioscoop opschrikken dat er allemaal gemiste berichten in de gsm zitten. “Zo’n stommeitje mag jij je – net als mijn trainers – eens in de vijftien jaar veroorloven, dus zet maar vast in je agenda dat je pas in februari 2026 weer mag verzaken”. Ja, ja, ernstig. Als je met zo iemand een gevecht aangaat en je weet hem een flinke trap of knal te verkopen, dan gaat hij ook niet in blinde woede los. Nee, dan analyseert hij – terwijl hij manmoedig de pijn verbijt – wat hijzelf fout heeft gedaan en zoekt ondertussen rustig naar zwakke plekken bij de tegenstander (ik dus), kijkt welke patronen er in de aanvallen zitten en slaat dan onverwacht meedoogenloos toe.

De eerste paar jaar zit een primitieve wraak voor alle spierpijn die hij me de afgelopen zes weken heeft bezorgd er dus nog niet in. En dus laat ik me gedwee commanderen. Een stoot met de linker vuist, een stoot met de rechtervuist. “Je slaat als mijn oma”, krijg ik te horen. Of ik even met volle kracht in zijn maag kan beuken. Hij spant de buikspieren en ik dreun er met het volle gewicht in. “Is dat alles wat je in huis hebt?”. Aaaaahhhhh, knal ik er nogmaals achteraan. Tjeerd geeft geen krimp. We oefenen de boksstoten verder op pads die hij om zijn handen heeft gedaan. Ik moet leren doorknallen en niet kort aanstoten met een draaiende beweging en meteen terug, zoals ik lang geleden bij karate leerde. Beuken, rammen wordt het. En dat veertig keer achtereen recht vooruit. Daarna oefenen we stoten onder een



‘Hou je dekking goed!’ Foto: Mylène Siegers

zijwaartse hoek, dan weer van onder naar boven, de upper cut. “Hou je dekking goed!”. Nu mijn hamstrings weer afdoende zijn hersteld, gaan we ook weer een beetje trappen. Daarbij word ik veelvuldig gecorrigeerd. In mijn jeugdige karateperiode leerde ik voornamelijk met de bal van mijn voet of met de zijkant te schoppen. Nu moet ik juist het scheenbeen gebruiken. En ofschoon de traptechniek nog goed in de benen zit, maak ik toch fout op fout. Het kost me duidelijk moeite de oude gewoontes af te leren. Dat geldt ook voor de dekking van het bovenlijf. “Hoog houden die linkerhand!”

Intens zwaar

Voor het eerst realiseer ik me hoe intens zwaar boksen eigenlijk is. En dan heb ik nog nauwelijks voettechniek toegepast. Het zweet gutst van mij af. Mijn shirt is doordrenkt. “Links, rechts, zes keer”, roept Tjeerd. “En nog een keer. En nog een keer. Links en rechts, acht keer. En nog een keer. En nog een keer. Links, rechts, tien keer. En nog een keer. En nog een keer”. Uitgeput pers ik de laatste klappen eruit. Daar zit nauwelijks kracht achter. Maar nog is

het niet genoeg. Tjeerd commandeert in omgekeerde volgorde weer terug. Acht keer, zes keer, vier keer. Pas dan mag ik even rusten en me volgieten met water. De trainer legt onderwijl een matje op de vloer van de studio. “Ga maar even lekker liggen”. Ik besef meteen dat er opnieuw narigheid dreigt. Telkens als Tjeerd het woord ‘lekker’ gebruikt, betekent dat spierpijn. Meestal in de buikspieren. Even lijkt het mee te vallen. Vanuit lig-houding moet ik links-rechts omhoog boksen tegen een kussen. Makkie toch? Maar Tjeerd zou Tjeerd niet zijn als hij het kussen niet net iets te hoog voor me houdt. Zo dwingt hij me keer op keer van de grond omhoog

Of ik even met volle kracht in zijn maag kan beuken. Hij spant de buikspieren en ik dreun er met het volle gewicht in. ‘Is dat alles wat je in huis hebt?’

te komen. “Was jij vroeger op school voor je klasgenoten ook zo’n pestkop?”, vraag ik hem. Hij zegt van niet, maar de volgende kwelling wacht alweer. Dit keer moet ik staan op de mambo, een soort doorgezaagde slappe megabal, waar een normaal mens terstond zijn evenwicht op verliest. Dankzij mijn oefeningen thuis, is mijn balansbeheersing aardig vooruit gegaan. Maar welke gek bedenkt nu om wankelend op zo’n bal ook nog eens te gaan boksen? “Je hebt goed getraind”, prijst Tjeerd me. “Je ziet dat we nu veel effectiever werken dan in het begin”. Als ik onder de douche vandaan ben en gereed sta voor vertrek, stapt Tjeerd naar voren en knoopt zorgzaam mijn winterjas dicht. “Anders vat je kou. Dat kunnen we nu niet hebben!”. Ik heb meteen weer spijt van al mijn wraakzuchtige gedachten.

Coos Versteeg

Dit is aflevering 7 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

Houding

Volgende week ga ik Coos weer helemaal doormeten met de HealthCheck. Dan komen de harde cijfers op tafel en zullen wij zien of wij halverwege op de goede weg zijn. Het zal voor Coos een stevig duwtje in de rug zijn als de resultaten goed uitpakken, want het werkt erg motiverend om te zien dat het fittere gevoel wordt bevestigd op papier. Wat voor Coos helemaal een goede stimulans is, is de vooruitgang in zijn lichaamshouding. Mensen die wat te zwaar zijn worden beperkt in hun bewegingsvrijheid in het dagelijkse leven.

De overbodige kilo’s zijn letterlijk een zware last die je meedraagt. Ons lichaam zit slim in elkaar, dus dat zoekt direct naar oplossingen om dat te compenseren. Voorbeelden! Wanneer je loopt moet je het overgewicht elke keer optillen en vooruit plaatsen en daardoor krijg je een soort slepende beweging. Bij een drempel zie je hetzelfde. Het is alsof iemand zich even moet opladen om het gewicht eroverheen te tillen. In beide gevallen komt er meer gewicht op het standbeen, dus het ziet er allemaal wat minder gemakkelijk uit. Het laatste voorbeeld is tijdens het fietsen. Omdat de buik in de weg zit voor het been dat omhoog gaat, moet je wel zijwaarts bewegen en je knieën naar buiten draaien. Veel van deze lichaamshoudingen gebeuren onbewust, maar zorgen ervoor dat iemand er zwaarder uit ziet dan werkelijk het geval is. Coos maakt op dit vlak grote stappen. Waar hij een maand geleden net zo soepel voortbewoog als de huidige huizenmarkt, loopt hij nu vlot door en fier overeind. Daardoor krijgt hij weer complimenten en dat sleept hem er doorheen. Ik hoop dat de harde cijfers volgende week positief zijn, maar in ieder geval oogt Coos dus al lichter.

Tjeerd Mouthaan
Personal Trainer

VERRECK

Even langs komen



Nodig mij uit, dan kan je lachen. Misschien dat ik iets te veel naar mijzelf toereken, maar er is een lange geschiedenis van beslissende bezoeken die ik heb afgelegd. Daarna gebeurde er op die plek revolutionaire dingen. Het eerste memorabele voorbeeld daarvan vond plaats op 30 april 1980. Beatrix werd gekroond. Met ons Straatmuzi-

kantencollectief PAROMA (Paul, Rolf, Marcel) stonden wij in de Amsterdamse binnenstad te spelen. Aanvankelijk in alle gemoedelijkheid, maar later op de dag werd het publiek compleet wild. Het leek wel een concert van de Stones. Ook de ME deed dapper mee. We moesten een steegje invluchten. Het was mijn eerste (en godzijdank

enige) oorlogservaring. We slaan een aantal vergelijkbare evenementen over en belanden op het Thaise eiland Phuket. Tweede Kerstdag 2004. Uiteraard ben ik, met geliefde en schoonouders, aanwezig. Tijdens het kerstontbijt moeten we glimlachen: voelde je dat aardbevinkje? Enige tijd later begrijpen we deze trilling iets beter. Omdat ik als luie aap niet al te vroeg naar het strand ben gefietst en me nog aan de goede kant van het eiland bevind, ontloop ik de verwoestende tsunami. Leve de luiheid! Het betreffende strand, zo constateer ik later, is volkomen weggeslagen. De strandstoelen drijven diep landinwaarts in de lagune. En zo was ik dus vorig jaar in Egypte.

De grootste tijd in de gouden kooi van een resort bij de Rode Zee. Maar ik ben toch ook een dagje naar het wonderbaarlijke Cairo geweest om piramiden, binnenstad en museumsschatten te zien. Daar is nu geplunderd, maar ik vraag me heel oneerbiedig af of ze die kunstvoorwerpen zullen missen. Er lagen er daar zo duizelingwekkend veel. Of mijn komst naar Egypte werkelijk de aanleiding is geweest tot de nu ge-proclameerde bevrijding van de Egyptenaar, durf ik niet te zeggen. Maar vooral omdat die bevrijding voorlopig vooral cosmetisch is. Er wordt gebruld over democratie, maar het lijkt logischer dat de machthebbers, zij die de wapens hebben, zo snel mogelijk een andere roverhoofdman installeren.

Opmerkelijk is dat de heer Moebarak niet op een piramide is gespietst of daarvan af is geworpen (ik ben daar overigens geen voorstander van), maar kan gaan afbouwen in zijn buitenverblijf. Ondertussen speur ik naar andere plekken waar ik met een enkel bezoekje de loop der dingen een wending kan geven. De islamofobe onzinverhalen van de PVV bijvoorbeeld. Hun nieuwste talent en Provinciale Staten-verkiezinglijsttrekker is een Scheveninger. Machiel de Graaf, lid van KVS. Ik moet op korfbal.

Marcel Verreck

www.marcelverreck.nl