

AFVALLEN

De strijd tegen de kilo's 9

Er is nu maar liefst 11 centimeter minder buik

Het voelde een beetje als vroeger op school: hoe zouden de uitslagen van de repetitieweek uitpakken? Met wat voor rapport kon ik dit keer thuis komen? Ongelooflijk, diezelfde spanning, diezelfde zorg. Nog net geen buikpijn. De tests waren naar mijn gevoel nu veel en veel beter gegaan dan bij aanvang van dit afslank-avontuur. Maar dan nog? Zou het resultaat wel voldoende zijn? Zo nee, welke excuses kon ik aanvoeren? Waren er verzachtende omstandigheden? Kon ik thuis, op het werk en op deze plek wegkomen met een komische opmerking? Die grap, lang geleden, toen ik van een 2 voor wiskunde naar een 4 was gegaan, dat dit een verbetering van maar liefst honderd procent was, bleek ik toen ook alleen zelf leuk te vinden. Althans, dat kon ik afleiden uit het feit dat mijn moeder me meteen een draai om mijn oren gaf. Wat had meester Tjeerd nu met de tussentijdse meting voor me in petto?

Hij liet me nog even zweten, de personal trainer, terwijl hij de uitdraaien van de computer rangschikte. Of ik toevallig de oude meetresultaten bij me had? Nee, natuurlijk niet! Dat waren geen uitslagen om trots bij je te dragen en aan willekeurig wie te tonen. Die had ik het liefst meteen in de open haard gegooid, want aan de doos met oud papier wilde ik deze narigheid ook niet toevertrouwen. Een lichaamsvetpercentage van 35% ofwel 37,7 kilo, een middelomvang van 128 centimeter waar het maximaal 94 mag zijn. Nou ja, ik ga niet alle ellende van toen herhalen; we leven tenslotte in het heden. En dat heden is veelbelovend. Ik weet niet wie er enthousiaster was, Tjeerd of ik. Ik kon in elk geval de avond van de resultaatbespreking geen kwaad doen. Natuurlijk is mijn BMI (body mass index) nog steeds veel te hoog, maar ik ben in zes weken tijd van 38,2 naar 31,6 gedaald (25 is in mijn geval het maximum). Het aantal kilo's vet is met pakweg 10 geslonken en dat vertaalt zich vooral bij de buikomvang, die nu maar liefst 11 centimeter minder is. Ook de omtrek van mijn bovenbeen is anderhalve centimeter geslonken, de bovenarm zelfs 2 centimeter en de heupomvang ging van 119 naar 114. "Dit zijn echt fantastische resultaten", laat Tjeerd me horen.

Het is ook zichtbaar. Niet alleen die 11 centimeter minder buik, ook mijn gezicht is veranderd. Ik laat het me natuurlijk graag aanleunen als Tjeerd vertelt dat één van de trainsters heeft gezegd dat ik er ineens veel jonger uitzie. Op het werk merkt directeur/uitgever Liesbeth op dat het jasje van mijn pak om mijn lijf slobbert. Advertentieverkoopster Mayka grapt dat



Tien kilo vet ben ik kwijt. In een vleeswarenfabriek zie ik uitgesteld hoeveel dat is. Foto: Juriaan Brobbel

mijn favoriete spijkerbroek, waarvan ik net zo blij was dat-ie me weer paste, te wijf voor me begint te worden. En collega Miranda verbaast zich over de snelheid waarmee ik tegenwoordig de trap op en af loop.

Weegschaal

Het zijn opmerkingen die me sterken in de strijd tegen de kilo's. Ook wel nodig, want een paar dagen achtereen viel ik niets af. Elke ochtend gaf de geavanceerde AEG-weegschaal, die ik als grapje met Sinterklaas kreeg, nagenoeg hetzelfde aan: 98,6. Ineens kwam het proces van gewichtsverlies echter weer op gang: 4 ons minder in één dag. "AEG laat je niet in de steek", neuriede ik het reclamespotje in de badkamer na. Maar er is meer. Hoewel het afslanken en het minder kilo's meetorsen voor mij voorop staat, blijken er nog andere zaken te zijn om me over te verheugen. In elk geval toont Tjeerd zich er heel blij mee. Mijn aërobe uithoudingsvermogen, oftewel het vermogen om inspanningen van relatief lange duur te volbrengen, is van 18 (score laag) naar 31 (score gemiddeld) gegaan. "Dit is echt heel goed. Hieraan kun je zien dat je serieus bezig bent", blaast Tjeerd de loftrumpet. En dan hebben we het nog niet gehad over de algemene lenigheid. Kon ik vorige keer in zittende houding een schuifje op een doos niet verder dan 9 centimeter wegduwen, nu kom ik op 20.

Als ik nog 2 centimeter verder reik, zit ik ook daar in het groene vak van gemiddeld. Mijn balans, de snelkracht van de buikspieren, eigenlijk alles is fors vooruit gegaan. Zowel met de snelkracht van de buikspieren als met de push ups scoor ik nu keurig gemiddeld. Zelfs mijn bloeddruk, de vorige keer eigenlijk het enige dat goed was, is verbeterd, die is nu optimaal. "Hier doen we het allemaal voor", zegt Tjeerd wijs. Ineens krijg ik een gevoel van schuld over me. Wat is mijn lichaam eigenlijk goed voor mij. Een kleine twintig jaar heb ik het verwaarloosd, om niet te zeggen mishandeld. Ik ben simpelweg een miserabele partner geweest. Maar ik laat me zes weken achtereen van mijn goede kant zien, en alles lijkt vergeven en vergeten. Mijn lichaam belooft me alsof ik de trouwste en meest loyale baas ben die het zich kan voorstellen.

Geobsedeerd

In de dagen erna raak ik steeds meer geobsedeerd door het beeld van tien kilo vet. Dat is meer, zelfs veel meer, dan het gemiddelde gewicht van een pas geboren baby. Ik stel me voor dat je tien pakken met een kilo suiker aan je buik hebt hangen. Uiteindelijk pak ik de telefoon en bel Marcel de Kroes, telg uit een oude Haagse slagersfamilie. Marcel heeft zich vele jaren achtereen bezig gehouden met horeca-exploitatie en hij serveerde de beste

Zowel met de snelkracht van de buikspieren als met de push ups scoor ik nu keurig gemiddeld.

spareribs van Den Haag, maar uiteindelijk is hij teruggekeerd naar zijn wortels en zit weer helemaal in het vlees. Marcel regelt binnen de kortste keren tien kilo vet voor me. "Waar wil je het hebben? Thuis of op je werk?", vraagt hij alsof het niks bijzonders is. "Nee gek, wat moet ik er hier mee? Waar laat ik het na afloop?" Met de fotograaf rij ik de volgende ochtend naar een fabriek voor vleeswaren. Op mijn verzoek wordt er tien kilo buikvet bijeen gepakt en voor me op tafel gedeponereerd. Wat een berg, wat een smerigheid. Ik kijk ernaar alsof het rechtstreeks uit mijn buik is weggesneden.

Coos Versteeg

Dit is aflevering 9 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

Gewoontes

Twee dagen geleden kwam Coos net zoals altijd vrolijk binnenhuppelen voor weer een nieuwe training in onze trainingsstudio op de Javastraat. Hij ging rustig naast me zitten en gaf mij voor de eerste keer op papier zijn artikel dat zou verschijnen. De blik in zijn ogen deed mij denken aan die van mijn broer die, als hij mij iets laat zien of toestuur, altijd tot een hoop ranzigheid leidt. En ja, zoals u heeft kunnen zien staat Coos trots naast een stapel van 10 kilo dampend rundervet. Gewoon een vies gezicht en nog een viezer idee, maar een briljantere manier om het te visualiseren had zelfs mijn broer niet kunnen verzinnen. Terwijl ik rustig het stuk begin te lezen, zie ik in mijn linker ooghoek iets opvallends. Coos tilt met twee handen zijn rechterbeen aan zijn enkel omhoog om hem vervolgens weer op zijn linker knie neer te leggen. Strik je veters eens normaal zeg ik. In eerste instantie kijkt hij mij een beetje appelig aan, maar het kwartje valt al vrij snel. Hij zet zijn been terug op de grond, bukt voorover en strikt zijn veters zonder enig probleem. Meneer Versteeg moet wennen aan zijn nieuwe lijf. Hij heeft jaren zijn veters niet anders kunnen strikken omdat er simpelweg een buik in de weg zat, dus is het heel logisch dat hij zich heeft geconditioneerd om moeilijk te doen. Hij heeft meer van dit soort gewoontes aangeleerd dan hij zelf op dit moment kan vermoeden, maar daar komen Coos (en zijn vrouw) vanzelf achter. Het mooie is dat dit soort gewoontes weer net zo gemakkelijk worden vervangen door de oude. Voor de oude gewoonte om hordes bloedmooie vrouwen effectief af te schudden is alleen nog wel wat aërobe training nodig.

Tjeerd Mouthaan
Personal Trainer

VERRECK

Kabelbaan



Ja, dan word je toch weer door zo'n wethouder Norder verrast. Je weet dat hij goed is in lipje plannetjes, zoals die cruiseterminal (inclusief vernietiging van Zuiderstrand en Duinduinpark), maar hiermee revanचेert hij zich. Een kabelbaan over de haven. Wat een schitterend idee! Nu nog maar even duimen of deze elegante oplos-

sing voor de zo broodnodige havenoversteek ook weersbestendig is. Dat je bij een beetje storm niet voortdurend gondels en passagiers uit haven en Duindorp moet gaan dreggen. Het kan spoken aan onze kust. Dit weekend wandelde ik met Coos Versteeg langs de boulevard. Die moest, na een hele week ruften in dat

krachthonk, even worden uitgelaten. Er trok een venijnig vlagje over de bouwput die het strand nu is. Coos is inmiddels zo vederlicht, dat ik hem nog net bij z'n rompje kon pakken, voordat hij het Patatpaleis binnenwaaide. Daar hadden ze inmiddels zijn vaste bestelling in de frituur gedompeld. Terwijl ik met mijn kritische massa de fladderende Coos in bedwang wist te houden, probeerde ik met handgebaren de bestelling te annuleren. Nadat ik Coos voor de veiligheid met een vlaggentouw aan een lantaarnpaal had gesnoerd, ben ik de vette bek zelf maar gaan consumeren. Want de aanhoudende dreiging dat wij allebei de haven in zouden waaien moest op alle mogelijke manieren

worden ingedamd. Tja, en dit was nog een overzichtelijk briesje. Toch moeten we het initiatief van Norder prijzen. De verbeelding aan de macht. En dan 'verbeelding' eens niet in de zin van 'bestuurlijke arrogantie'. Ik voel een vreemde maar oprechte behoefte om de koene wethouder te helpen. Gesteld dat het niet kan, met die kabelbaan, hoe dan wel? Want dat Noord-Zuidlijntje moet er komen. Ik ben weleens helemaal om de haven heen gelopen. Omdat ik zo'n goede conditie heb. Dat kan je van de moderne toerist niet meer verwachten. Wat zijn de alternatieven voor deze kabelbaan? Een tunneltje is te duur. En probeer zoiets in Den Haag maar

eens droog te houden. Een hoge brug is 'te belastend voor de kuiten'. Je zou kunnen denken aan liften en roltrappen. Vind ik nog iets te gewoon klinken. Zelf denk ik meer aan een attractie als Het Circuskanon. Dan word je gewoon van het Noorderhavenhoofd (op termijn uiteraard om te dopen in Norderhavenhoofd) met een kanon op het Zuiderstrand geschoten. Vice versa - als je nog durft. En ook hier kan de wind een belangrijke rol spelen: kosteloze verlenging van de vlucht!

Marcel Verreck

www.marcelverreck.nl