

Zó doe ik dat!

In conditie en krachtig blijven willen we allemaal wel, naar de sportschool gaan liever niet. Hoe blijft bewegen leuk en zijn er ook andere manieren om fit te blijven? Zeven portretten.

< TEKST MURIËL KLEISTERLEE >

MAARTJE BALEMANS | 41

'Mijn energie terug door biologisch eten'

■ "Omdat ik last had van een vermoeidheid die ik niet kon thuisbrengen, heb ik een maand lang alleen maar producten gegeten zonder onnatuurlijke toevoegingen. Ik kocht al mijn eten in de biologische winkel, en maar op de etiketten kijken om te zien of er geen suiker, gluten, gist of zout in zat. Brood en pasta mocht ik niet eten, wel ronde zilvervriesrijst. Ik maakte zelf humus, pesto en baba ganoush, een auberginespread. **Mijn energiepeil steeg en bleef constant, ik had geen dips meer en sliep veel beter dan normaal.** Ik ben me nu bewuster van wat ik eet en hoe ik reageer op eten. Bepaalde producten eet ik niet meer en ik doe de meeste boodschappen in de biologische winkel. Ik ben niet heel streng, dus als ik er trek in heb eet ik gerust een Mars."



HELEEN HUIJBREGTS | 53

'Fitnessen tegen slappe dijen'

■ "Ik had schoon genoeg van mijn wapperende bovenarmen en slappe dijen. Daarom ben ik op een dag gewoon naar de sportschool gegaan en ben gaat fitnessen: krachttraining met losse gewichten en apparaten. Een aanrader!"

TON VERLAAT | 56

'Die jonkies houd ik makkelijk bij'

■ "Toen ik op mijn 48ste werd gevraagd om te komen voetballen bij een elftal dat uit alleen maar uit twintigers en dertigers bestond, moest ik even nadenken. Ik had al een aantal jaren niet meer gevoetbald. Eerder had ik wel flinke tijd in competitieverband gespeeld. **Om te kijken of ik nog wel genoeg conditie had, ben ik eerst rondjes gaan hardlopen in het bos.** Dat ging prima. Ik kon die jonkies uiteindelijk makkelijk bijhouden op het veld. Iedere zondag staan we twee uur op de mat. Heerlijk! En het leuke is: ik ben de enige die praktisch nooit blessures heeft. De rest van de week zit ik niet stil: ik maak geregeld lange tochten op de fiets. Toen ik met voetballen begon, dacht ik dat ik het maximaal tot mijn 60ste zou gaan doen, maar ik denk dat ik daarna gewoon doorga."

'Soms kan ik niet slapen van de spierpijn, maar ik ben wel fitter dan leeftijdsgenoten.'



CAMIEL VAN DEVENTER | 42

'Ik heb minder rugklachten door yoga'

■ "Omdat ik niet zoveel aan lichaamsbeweging deed, ben ik anderhalf jaar geleden begonnen met yoga. Vroeger had ik veel last van mijn onderrug, dat is nu minder geworden. Wat me aanspreekt in yoga is dat je de oefeningen met aandacht moet doen. Ik heb een keer per week les, maar doe thuis en op het werk af en toe wat houdingen en oefeningen tussendoor. Ik kom altijd een beetje high uit de les, niet zoals na een joint, het is een soort natuurlijke trip met aangename tintelingen door mijn lichaam. Je traint ook je lichaamsbewustzijn. **Ik ken mijn lichaam nu veel beter. Mijn spieren voelen soepeler, maar je geest rekt ook mee. Yoga maakt veel los.** Soms ga ik moe naar de les en verdwijnt mijn vermoeidheid als sneeuw voor de zon. Soms ga ik met veel zin en energie naar de les, en blijkt tijdens een oefening dat ik toch wel vermoeid ben."



HENK DE GEUS | 57

'Elke dag op de hometrainer'

■ "Ik heb een heel drukke baan, en daardoor heb ik geen tijd om naar de sportschool te gaan. De oplossing? Simpel: een hometrainer. Elke dag een halfuur."



GUUSJE HOOGEBOOM | 64

'Van dansen word ik vrolijk'

■ "32 jaar geleden ben ik begonnen met volksdansen, nu heet dat internationaal dansen. Op de school van mijn kinderen deden ze het en ik vond het zo leuk om te zien dat ik mee wilde doen. Ook de muziek vond ik geweldig, daar werd ik onmiddellijk vrolijk van! **Veel mensen denken bij volksdansen aan klompendansen; dat doen we niet op mijn wekelijkse les.** We dansen een internationaal programma, variërend van razendsnelle Bulgaarse dansen met veel stampwerk en mooie Macedonische dansen met ingewikkelde maatsoorten tot Grieks, Turks, Mongools, Armeens, Russisch, enzovoort. Tegenwoordig dans ik minimaal één keer per week, maar geregeld vaker. Soms kan ik erna niet slapen van de spierpijn. Nu ik wat ouder ben, merk ik dat ik fitter ben dan sommige leeftijdsgenoten. Ik fiets en tuinier overigens ook heel veel."



JOS DE BAAN | 27

'Ik spring over hekken en bankjes'

■ "Om in conditie te blijven ben ik vijf jaar geleden gaan hardlopen. Maar ik vond het saai en kon me er vaak moeilijk toe zetten. Een paar jaar geleden stuurde iemand me een YouTube-filmpje van een freerunner. Het sprak me meteen aan. Je legt rennend een parkoers af, meestal gewoon door de stad. Je springt over hekken en bankjes heen, en maakt salto's waarbij je je afzet tegen een muur. Het is niet iets waar je onvoorbereid aan moet beginnen; de basistechnieken leer je in de gymnastiekzaal. Als je de diverse val- en springtechnieken onder de knie hebt, is het niet gevaarlijker dan andere sporten. **Het leuke is dat je in iedere plaats weer nieuwe leuke routes en uitdagingen vindt. Het verveelt me geen moment.** Nu vind ik rennen weer leuk."

