

# Bikiniproof de zomer door

Sporten: die knop moet om (en om blijven...)

**Nee, natuurlijk stap ik niet altijd in mijn auto, ik ga ook wel eens op de fiets. En ik heb een hond, die moet ook af en toe uit. Maar o jee, binnenkort moet die bikini weer aan en ik vrees dat dat geen onverdeeld succes gaat worden. Ik moet sporten! Maar op de een of andere manier wordt dat nooit écht een succes. Een personal trainer dan? Zou die uitkomst bieden om me op het actieve pad te houden?**

**I**k sportief? Nee, dat is nou niet het eerste dat vriendinnen over mij zouden zeggen. En ikzelf trouwens ook niet. Met drie kleine kinderen vind ik dat ik enorm veel beweging heb, dus ik zie het nut er niet van in om me op een sportschool de benen uit het lijf te rennen. Nee, bedankt zeg. Zeker in zo'n strak broekje waar mijn heupen en billen uiterst onflatteus in uitkomen. Ik moet er niet aan denken. En al helemaal niet met zo'n supergespierde personal trainer van de sportschool aan mijn zijde. Mijn hoofd ziet er binnen *no time* uit als een vuurrode tomaat en praten kan ik na vijf minuten op de crosstrainer ook al niet meer. Toch werd het tijd voor dé sport voor mij, zo besloot ik vorig jaar zomer.

## Cappuccino

In ons Franse vakantiehuis met zwembad nam ik me optimistisch voor elke dag een fiks aantal baantjes te trekken. Goed voor wat extra fysieke inspanning. Natuurlijk werd ik hard uitgelachen door mijn zoons: 'Waarom houd je je hoofd altijd zo raar boven water, mama?' Maar ik was trots: ik liet het geen dag afweten en zat daardoor 's avonds zonder schuldgevoel te genieten van heerlijke Franse wijn en de bijbehorende kaas. Eenmaal thuis moest er een alternatief worden bedacht. Hardlopen werd het, samen met een vriendin. Zo had ik een stok achter de deur, want gemaakte afspraken kom ik graag na. Dat lopen vond ik niks, maar ik genoot van de cappuccino achteraf... Maar ja, die kon ik thuis ook drinken. Dus gaf ik mijn vriendin voorzichtig te kennen dat hardlopen misschien toch niet helemaal mijn ding was. Goed, mijn zoektocht ging verder want dat voldane gevoel van na het zwemmen wilde ik graag terug. Het roeiapparaat dat ik vond via internet was een groot succes en roeien was een openbaring: echt een stuk leuker dan joggen. Ik begon dus heel enthousiast aan mijn nieuwe avontuur, gewapend met een logboek waarin ik mijn afstanden en tijden bijhield. Warempel, na verloop van tijd boekte ik zelfs vooruitgang. Maar ja: druk op het werk, 's avonds wasjes draaien, administratie doen en wat kun je allemaal nog meer verzinnen om die roeimachine niet onder het bed vandaan te trekken. Hij staat er al tijden werkeloos bij. Maar wat wel een groot verschil is met vroeger: ik begin me er schuldig over te voelen. En dat is nieuw.

## Hijgend naar boven

Nu de zomer in aantocht is ben ik er eindelijk uit: ik wil heel graag iets vinden dat ik ook ga volhouden. Ik weet inmiddels: sporten is goed voor me, in alle opzichten. Voor de ontspanning (zodat mijn zoon niet vraagt waarom ik altijd zo gestrest ben vlak voor een deadline) maar ook voor mijn conditie (na twee trappen klink ik als een hijgend nijlpaard). Ik vraag wat rond en krijg van vriendinnen enthousiaste verhalen te horen over personal trainers. Via via kom ik terecht bij Gea Poffers, die inmiddels ruim twintig jaar ervaring heeft. Haar grote voorbeeld is Carlos Lens, door wie ze ook is opgeleid. En net als Carlos traint zij ook regelmatig BN'ers. Vanaf het moment dat ik Gea bel voor een afspraak, begin ik me al sportiever te voelen. En hoewel het stevige bedragen zijn die je voor zo'n personal training moet neerleggen, heb ik het gevoel dat dit wel eens een heel goede investering zou kunnen zijn. Dan maar een keertje minder shoppen.

## Oppepper

Gea heeft zelf drie kinderen. Handig, want ze traint vaak moeders die hun conditie weer op peil willen brengen, bijvoorbeeld na een bevalling, en weet dus uit eerste hand hoe moeilijk dat soms is. Ook traint zij moeders die last hebben van teveel stress. Gea: 'Sporten houdt je hoofd een uur weg bij je zorgen, waardoor je er daarna weer tegenaan kunt.' Gea vindt het belangrijk dat ik in de eerste weken zeker drie keer per week bij haar train. En dus boek ik een paar weken vooruit. Ik kan er nu niet meer onderuit en dat geeft gek genoeg ook een goed gevoel. Gea's apparaten – zij heeft in haar huis in Almere een eigen fitnessruimte ingericht waardoor zij de prijs relatief laag kan houden – zien er ingewikkeld uit. Maar al snel wordt duidelijk welk apparaat waarvoor bedoeld is. En voel ik spieren waarvan ik niet eens wist dat ik ze had. Ze wisselt oefeningen met cardioapparatuur – zoals een loopband, stepper, cross- en hometrainer – af met krachtoefeningen als gewichtheffen, training van de buik-, arm- en beenspieren. Geen spier blijft onaangeroerd, voel ik na afloop. Gea zelf ziet sport als een *way of living*, net zo belangrijk als eten, drinken en slapen. Want wie heeft er nou geen tijd om af en toe te investeren in z'n eigen lijf? Haar werk is haar roeping. Gea legt uit

# ‘ALS IK DE EERSTE AFSPRAAK MET MIJN PERSONAL TRAINER MAAK, VOEL IK ME AL SPORTIEVER’

hoe zij het aanpakt: ‘Als mensen naar mij toekomen, hebben ze echt een doel voor ogen. Ze zijn dus gemotiveerd. Anders werkt het ook niet, je moet écht willen. We werken heel intensief samen. Niet alleen voor de fysieke training, maar ook voor de mentale ondersteuning.’ Al snel merk ik wat zij daarmee bedoelt. Want juist omdat Gea mij nauwlettend in de gaten houdt, voel ik me gesteund. Ook als ik een keertje minder zin heb. Ze blijft lachen en heeft zelf zoveel energie dat je gewoon liever niet wilt achterblijven. En dat is nou net wat ik mis als ik in mijn eentje op dat roeiapparaat zit; die extra oppepper.

## Intensiever

Gea: ‘Mensen hebben vaak een duwtje in de rug nodig. Want een mens wil zichzelf van nature niet moe maken. Maar ze vinden het lastiger om mij af te bellen, dan een keer zelf niet te gaan hardlopen of roeien. En juist door de variatie, blijven ze het leuk vinden. Op sportscholen zie je vaak dat mensen afhaken omdat ze elke keer weer datzelfde saaie programma afdraaien. Ik maak de trainingen steeds wat intensiever, zodat je het schema aanpast aan je fitheid. Na een maand of drie hebben mensen zó de smaak te pakken dat ze zelf gedisciplineerd genoeg zijn om regelmatig te blijven sporten. Ook zonder dat ik hun hand vasthoud. Bovendien ga je het dan ook zien en daar wordt iedereen heel blij van. Ze merken dat als ze niet sporten, ze zich minder goed gaan voelen. En dus beginnen ze weer snel. Natuurlijk geef ik ze tijdens de trainingen ook tips over voeding, want eerst lekker sporten en dan een Mars als beloning zet natuurlijk geen zoden aan de dijk.’

Gea wordt ‘het beest’ genoemd. Na een aantal trainingen wordt me duidelijk waarom. Ze houdt je

op de been; subtiel maar uiterst krachtig. En vergt het uiterste, niet alleen van zichzelf maar ook van de mensen die zij traint. Niet lullen maar poetsen. Door haar aanwezigheid vliegt het uur voorbij. Een uur – helemaal voor jezelf – van fysieke inspanning, waardoor je achteraf met een andere blik in de spiegel kijkt. Iets in mij zegt dat ik het dit keer niet zo snel zal opgeven. Al is het maar omdat Gea mij niet zo snel op zal geven. Ik zou niet eens durven afhaken, als ik heel eerlijk ben. En ook al heb ik stéevige spierpijn als ik mijn programma heb afgedraaid, op de terugweg heb ik alweer zin in de volgende keer. Zelfs als Gea roept dat ze de volgende keer met me wil hardlopen. Eigenlijk vind ik die spierpijn wel fijn, want zo heb je tenminste het gevoel dat je écht hard hebt gewerkt. Mijn vriendinnen doen aanvankelijk wat lacherig over mijn nieuwe avontuur, maar al snel krijg ik het eerste telefoontje: ‘Zeg, waar werkt die Gea eigenlijk? Enne... zou ze nog plek hebben?’

*Ook zin om fit te worden voordat de zomer echt aanbreekt? De meeste sportscholen hebben wel een personal trainer. Wil je ook graag met Gea Poffers werken, mail of bel haar dan. Zij kan je dan meer vertellen over haar aanpak: [gea\\_replay@hotmail.com](mailto:gea_replay@hotmail.com) of 06-41186112. Gea traint bij haar thuis in Almere, maar kan ook bij jou komen.*

TEKST MONIQUE HEIJST

## 5 tips om snel fit te worden

- Powerwalking met of zonder gewichten, kan ook achter de kinderwagen. Loop in stevige, krachtige pas, net iets harder dan je eigenlijk zou willen...;
- Fitnessapparatuur voor thuis koop je bijvoorbeeld bij [www.kortingswinkel.nl](http://www.kortingswinkel.nl) of [www.wehkamp.nl](http://www.wehkamp.nl). Dan heb je in elk geval geen excuus dat je geen tijd hebt om te gaan sporten, je hoeft alleen maar even je apparaat op te zoeken;
- Loop iedere dag tien keer extra de trap op en neer, ga vaker met de fiets en loop met de kinderwagen naar de winkel;
- Sport liever een paar keer per week, dan één keer per week lang. En doe het 's ochtends, dan komt je verbranding goed op gang.
- Huur een personal trainer voor wat extra stimulans. Kosten variëren van € 30 tot € 70 per keer. Ook de training kan variëren: van apparaten tot hardlopen of fietsen. Het hangt ook af van je eigen voorkeur. Cardioapparatuur zorgt ervoor dat je snel fitter wordt.