



MIJN LIEVE PIETIE

Sporthater Femke Sterken heeft een nieuwe liefde.
Een personal trainer die haar als een gek afbeult
terwijl zij hem uitscheldt. "Hij is mijn mattie."

IK HAAT SPORT. HET IS EEN INTENSE HAAT. ZODRA IK MIJN SPIEREN VOEL OF BUITEN ADEM RAAK, ROEPT MIJN LICHAAM: HO STOP, HIER GAAT IETS HE-LE-MAAL NIET GOED.

Maar sport schijnt gezond te zijn. En als ik eerlijk ben: mijn lijf heeft het nodig, want ik weeg 75 kilo (wat tien kilo te veel is) en heb een zwakke rug. Al jaren probeer ik mijn haat om te buigen naar iets wat op liefde lijkt. Jazzballet, tennis, paardrijden, badminton, boksen, hardlopen, yoga, pilates. Noem een sport en ik heb het gedaan. Met alle rijbroeken, rackets, caps, bokshandschoenen en matjes zou ik een sportwinkel kunnen beginnen. Meestal ben ik de eerste lessen enorm enthousiast en komt na een week of zes de klad erin. De geplande achtste les zit ik steevast

achter een grote bel witte wijn in plaats van op mijn yogamat.

Zo'n zes maanden geleden kwam ik op het punt te accepteren dat het een hopeloze zaak was. Ik zat met een zak Hamka's op de bank naar *Utopia* te kijken en prentte mezelf in dat ik niet zo moest zeuren over een paar kilo te veel. Het was toch eigenlijk belachelijk dat ik me druk maakte over zoiets oppervlakkigs, terwijl ik fijne mensen om mij heen heb, in een leuk huis woon en met de liefde van mijn leven een kind heb.

Maar toen kreeg ik een whatsapp van een vriendin. Met foto's die ze een tijdje geleden had genomen op het strand. Van mij. In bikini. Wat ik zag was niet fraai. Hoewel ik mijn zoon van anderhalf angstvallig voor mijn buik houd, zie je toch heel duidelijk meerdere vetrollen onder en boven de net iets te kleine bikini uitkomen. Mijn maag draaide zich om. Was ik dit? Zou ik met dit lijf de rest van mijn leven door moeten? Altijd maat XL uit de rekken trekken? Nooit meer een strak shirt dragen? Zou ik voortaan BADPAKKEN moeten aanschaffen?

Ik stortte mijn hart uit bij een collega, maar halverwege mijn verhaal kapte ze me af en zei: "Oké Femke, het is duidelijk: jij moet aan de personal trainer." Ze vertelde

TEKST **FEMKE STERKEN**

NIET HANDIG: NAAR BED GAAN MET JE PERSONAL TRAINER. DAARNA VRAAG JE JE BIJ ELKE SESSIE AF OF HIJ JE WEER ZAL BESPRINGEN

dat zij al twee jaar bij een erg strenge en knappe man trainde, die haar alles kon laten doen. En het moet gezegd: ze ziet er fantastisch uit. Toch vond ik het niet iets wat ik zou overwegen. In mijn ogen was een personal trainer iets voor modellen en mensen met te veel geld. Totdat ik zag dat er op de hoek van mijn straat een PT een studio had betrokken. Ik bekeek zijn website en ontdekte dat het inderdaad niet goedkoop was om wekelijks een-op-een te trainen, maar toch ook weer niet zo duur dat ik het niet kon betalen. Ineens raakte ik enthousiast. Er was natuurlijk wel iets voor te zeggen om geld te investeren in een sterke rug plus een killerbody. En als ik zo'n trainer vooraf zou betalen én zou weten dat hij iedere week op me wachtte, minimaliseerde ik de kans dat ik zou afhaken. Het kostte me een week om aan het idee te wennen en toen stuurde ik personal trainer Wouter van Ommen een mail. **Twee dagen later stond ik zenuwachtig in zijn studio, want ik vermoedde dat de helletocht van het personal trainen zou beginnen met De Weegschaal Die Ook Vetpercentage Meet. En ja hoor. Wouter was in het bezit van een supersonisch ding dat binnen enkele angstaanjagende seconden aangaf dat ik 75 kilo woog, dat mijn BMI net te doen was, mijn spiermassa onder de maat en mijn vetpercentage 26,6. Het leek mij allemaal nog wel prima, totdat Wouter me liet zien dat 23 procent vet het maximum is wat je mag hebben. Ik viel in het vakje heel veel. Er kwam slechts één vakje na mijn vakje: extreem veel. Toen ik besepte dat dit schema beweerde dat ik tegen obesitas aan zat, werd ik bijna hysterisch.** "En al die vette lui die daar op straat lopen dan? In welk vakje wil je hen plaatsen?", riep ik verontwaardigd tegen de sportman die ik slechts een halfuur kende. Hij haalde zijn schouders op en zei: "Het is maar een vakje. Zullen we aan de slag gaan?" Een uur later liep ik drijfnat zijn sportzaaltje uit. Ik had een pietie.

Nu ben ik niet iemand die bekendstaat om haar trendsettende houding, dus het viel me al snel op dat ik meebewoog in wat al een tijdje gaande is. De personal trainer heeft voet aan de grond gekregen in het leven van een grote groep dertigers en veertigers. "We beseffen meer en meer wat sport voor ons lichaam kan betekenen en zijn bereid daarvoor te betalen. Zeg nou zelf, wanneer de auto gerepareerd moet worden of het huis in de verf gezet, leg je ook vrij makkelijk een paar

honderd euro neer voor een vakman", zegt Rem Pronk, trendwatcher en docent aan de opleiding Sport, Management en Ondernemen van de Hogeschool van Amsterdam. "Bovendien leven we in een maatschappij waarin alles op het individu is gericht. Sporten in verenigingsverband is achterhaald; we willen een-op-een aandacht op een moment dat ons het best uitkomt. Als je naast een drukke baan maar twee uur per week de tijd hebt voor sport wil je die zo effectief mogelijk besteden. En dat kan als je een professional in de arm neemt." Sinds Inge (31) besloot met een personal trainer te gaan sporten is haar leven totaal veranderd. "Ik zat niet lekker in mijn vel en woog te veel omdat ik gek ben op drank en bitterballen. **Voordat ik een PT had, zat ik elke week in een warmtecabine. Ik zou er zonder te bewegen van afvallen, maar dat gebeurde natuurlijk niet.** Toen Inge besloot het personal trainen een kans te geven, ging ze er vol voor. "Ik heb er veel geld ingestopt, dus ik wilde resultaat boeken. Ik sport, eet gezond en drink doordeweeks niet meer. Na vijf maanden was ik twaalf kilo kwijt, had ik een strak lijf en was mijn personal trainer mijn mattie. Als je drie keer per week samen traint, ontstaat er vanzelf iets. In het begin waren we beiden single en hadden we het over daten op je dertigste, maar we praten ook over werk en alles waar we gestrest van raken."

Merel (45) nam een personal trainer vanwege rugklachten. "Mijn tussenwervels zijn ooit gebroken en er steekt nu nog steeds een stukje uit. Zomaar trainen in de sportschool ging niet goed, daarom wilde ik een PT. Die van mij weet precies wat hij doet en drijft me tot het uiterste. In de sportschool stop je sneller, maar als er iemand naast je staat, wil je niet opgeven. Het is een leuke man, maar die twee uur dat ik bij hem train, haat ik hem intens. Hij zegt dat we het rustig aan doen, maar ondertussen sloopt hij me. Het werkt: ik heb een sterkere rug en ben stukken fitter. Hij fungeert ook een beetje als coach: ongemerkt vertel ik hem heel veel."

Zelf ben ik nog maar twee maanden aan de PT. En ik weet bijna zeker dat ik het dit keer ga volhouden. Een een-op-een afspraak zeg je nu eenmaal minder snel af. Bovendien werkt het heel goed dat Wouter naast me staat om me op te zwepen als ik denk dat ik Echt Niet Meer Verder kan (en dat denk ik nogal snel). Daarbij vind ik het fijn dat

ik hem lekker kan uitschelden als ik krachttraining doe – iets wat ik verschrikkelijk vind.

Ik zie mijn PT vaker dan mijn beste vrienden (twee keer per week) en we praten over alles. Door Wouter begrijp ik dat mijn geest me in de weg zit: omdat ik er een soort gimmick van heb gemaakt mijn aversie voor sport van de daken te schreeuwen, verzet mijn lichaam zich automatisch tegen elke vorm van inspanning. Verder hebben we het over gezond eten en hoe pittig het is: werken, moeder zijn en ook nog je relatie leuk houden. Voor mij is Wouter een soort psycholoog-plus. En het zou me niets verbazen als meer mensen dat gevoel hebben bij hun PT. We stappen nu eenmaal makkelijker naar een sportschool dan naar de psycholoog. Het is goedkoper en je voelt je geen psychisch wrak maar een vrouw van de wereld.

Als ik Wouter vraag of hij het eens is met mijn redenering, beaamt hij dit. Sterker nog, de psycho-kant is een van de redenen waarom hij in het vak is gestapt. "Eerst gaf ik sportles aan ongeïnspireerde leerlingen, nu aan mensen die zeer gemotiveerd zijn en hard willen werken. Al mijn klanten brengen hun eigen verhaal mee. De een heeft een maagband, de ander een burn-out en een derde een zwakke rug. Niet iedereen heeft behoefte aan gesprekken tijdens het trainen, en dat hoeft ook niet, maar met veel klanten bouw ik een intensieve band op. Als ik weet dat iemand moeite heeft om op zondag de hardloopschoenen aan te trekken, dan whatsapp ik even. Een paar klanten zie ik ook weleens buiten het sporten en soms ontstaan er vriendschappen."

De betrokkenheid van de PT kan ook te ver gaan. Dat gebeurde bij de collega die me een PT aanraaide. Ik wist niet beter dan dat haar trainer een grote steun was geweest toen haar huwelijk op de klippen liep. Soms dronken ze samen koffie. Ze had bij hem uitgehuild en geklaagd dat ze haar kinderen nog maar zo weinig zag. Ze sms'ten regelmatig. Kortom: ze waren goede vrienden geworden. Maar laatst

hadden we allebei een borrel te veel gedronken en biechtte ze me op dat ze met haar PT het bed in was gedoken. **"Ik dacht: ik heb nu een killerbody, hoe kan ik hem beter bedanken dan op die manier." Het was goddelijk geweest en hij had in haar oor gefluisterd dat hij haar al heel lang wilde. Toch bleek het achteraf geen handige actie. Want sindsdien vraagt ze zich bij elke sessie af of hij haar weer zal bespringen. En of hij met alle vrouwen die hij traint naar bed gaat. Ze heeft hem zelfs al een paar keer afgezegd (à € 80 per uur), omdat ze zich doodschamt. Nu overweegt ze een andere sporthunk te zoeken. Haar PT doet ondertussen of er nooit iets is gebeurd.**

Ik moet toegeven dat mijn Wouter ook niet onappetitelijk is. Hij is niet extreem gespierd, maar groot en breed. Gelukkig is hij helemaal niet mijn type (en oh ja, ik ben getrouwd), al ben ik me er soms extreem van bewust hoe weinig charmant ik erbij lig tijdens al die crunches, langes, situps en weet ik wat voor oefeningen. Het is niet fijn dat hij mijn vetribbels kan zien als mijn shirt omhoog schuift. Maar daar kan ik me nog wel overheen zetten. Lastiger is het feit dat mijn sporthaat nog niet erg is afgenomen. Elke dinsdag en donderdag als ik bij Wouter over de drempel stap, zeg ik moedeloos: "Nou, daar ben ik weer." Waarop hij standaard reageert met de woorden: "Ik hoor dat je er weer zin in hebt!" En elke zondag voel ik me schuldig omdat ik hem heb beloofd dat ik zou gaan hardlopen. Dat schuldgevoel spoel ik dan maar weer weg met witte wijn.

Maar goed. Ik zie enige vorm in mijn bovenlijf komen, mijn buik is enigszins platter te noemen, de weegschaal geeft al ietsepietsie minder kilo's aan en soms kom ik zelfs vrolijk terug van een uurtje trainen (en dat wil wat zeggen voor iemand met talent voor depressies). Bovendien ben ik dol op Wouter. Hij is mijn gekochte beste vriend. Dus: ik geloof. In de Personal Trainer. Want een killerbody van 65 kilo, het zal me toch gebeuren. ●

IK BESEF MAAR AL TE GOED HOE WEINIG CHARMANT IK ERBIJ LIG. EN DAT HIJ MIJN VETTRIBBELS ZIET ALS MIJN SHIRT OMHOOG SCHUIFT