COLUMN

UITSLOVEN **MET BERT**

Sporten is: werken aan je gezondheid, je grenzen verleggen, je lichaam beter leren kennen en goede competitie opzoeken. Ten minste, dat heb ik me altijd zelf voorgehouden. Daarom ben ik van kleins af aan fan van sport en sport ik ook zelf graag. En een beetje daarin uitgedaagd worden is dan toch prima?

Nu heb ik van nature een behoorlijk grote mond, tegen Jan en alleman. Niet dat dat erg is, maar dan kun je af en toe de deksel op de neus krijgen. Bij ons op de sportschool kan ik het goed vinden met Bert, een vrolijke en goede instructeur waar ik regelmatig een praatje mee maak en mijn persoonlijke trainingsplan mee doorneem. En ook tegen hem kon ik mijn grote mond niet helemaal houden. Nou, dat heb ik geweten!

Training

Hij daagde me uit om op maandagavond mee te doen met Crosscamp, een unieke combinatie van crossfit, bootcamp en bokszaktraining. Natuurlijk zei ik volmondig ja, al weet ik dat trainen met mijn eigen lichaamsgewicht en technische oefeningen uitvoeren niet mijn beste kwaliteiten zijn. Maar het was zeker leuk: ik heb veel nieuwe dingen geleerd waarbij ik nu ook echt begrijp wat er bedoeld wordt met 'fitness as an experience'. In een oude industrieel ingerichte kelder hebben we ons flink uitgesloofd met halters, gewichten en de kettlebell. Het heeft me gegrepen. Ik weet zeker ik wil nu meer.

Afzien

En meer is ook wel nodig, want ik heb behoorlijk afgezien. Bij het schrijven van deze column de volgende ochtend heb ik spierpijn in spieren die ik nog niet kende. Bert heeft mij, en ik hoop ook de rest van de groep, behoorlijk laten afzien. Zonder dat het over het randje gaat. Want wat voor mij het unieke aan deze manier van fitnessen is, is dat je het op je eigen niveau doet. Dus ja: ik keek tegen behoorlijk wat spierbundels aan, maar kon toch lekker mijn eigen ding doen.

Nog veel te leren

Ja ik weet nu ook dat ik nog veel te leren heb. Ik denk dat als Crosscamp een jurysport zou zijn, ik zou eindigen met een paar keiharde nullen van de jury! Alle begin is immers moeilijk… Ik wil Bert graag bedanken voor dit 'lesje in nederigheid'. Ik heb een leuke maar vermoeiende avond gehad, waarbij ik een nieuw fitnessonderdeel heb mogen ervaren. Ik was echt goed kapot, maar ik heb alles gegeven en ging met een voldaan gevoel weer naar huis. En die grote mond… die zal voorlopig wel even wat vaker gesloten zijn.

„IK WAS ECHT GOED KAPOT, MAAR IK HEB ALLES GEGEVEN EN GING MET EEN VOLDAAN GEVOEL WEER NAAR HUIS.“

Niek Arts
Hoofdredacteur BodyLIFE
06-47 614 354