



ZO BLIJFT HET NATIONALE BALLET IN ABSOLUTE TOPVORM

Pirouettes, sprongen en liften. De elegantie waarmee de dansers van Het Nationale Ballet hun choreografie uitvoeren is jaloersmakend. Maar al die souplesse vergt duizenden uren aan training. Om hun kracht en conditie continu in topvorm te houden, richtte Matrix Fitness samen met het gezondheidsteam van het ballet een moderne trainingsruimte voor de dansers in.

Het is stipt half twaalf als de tweede balletrepetitie van de ochtend begint. De laatste balletdansers druppelen de grote oefenzaal binnen. Tutu's gaan om, spitzen worden vastgebonden. In een hoek van de zaal nemen twee dansers nog even hun *pas de deux* door. Het is de dagelijkse praktijk achter de schermen van Nationale Opera & Ballet.

Honderdvijftig sprongen per kwartier

'De dansers repeteren vaak zes uur per dag', vertelt Rutger Klauwers. Hij is fysio-

therapeut en hoofd van het gezondheidsteam van Het Nationale Ballet. 'Behoorlijk intensief, dus. Ze belasten hun lijf bovendien op een heel specifieke manier. Ballerina's dragen spitzen en dansen letterlijk op hun tenen, waardoor ze vaker blessures aan voeten en enkels hebben. Ook de heupen zijn een gevoelige plek door de vele splits, spagaten en sprongen. Een voorbeeld: in sommige voorstellingen maken dansers binnen een paar minuten ruim vijftig sprongen op hun spitzen. Als je dat een paar keer achter elkaar oefent, heb je er in een

kwartier zo honderdvijftig gedaan. Even ter vergelijking: professionele volleyballers krijgen het advies om niet vaker dan tweehonderdvijftig keer per wéék te springen om blessures te voorkomen. Ballet op dit niveau is dus pure topsport.'

Een inspirerende trainingsruimte

Terwijl de dansers verder repeteren, opent Rutger op de gang de deur naast de oefenzaal. 'Dit is onze nieuwe trainingsruimte, ingericht door Matrix Fitness', vertelt hij trots. 'Ze hebben heel goed meegedacht over de inrichting van de gym. Het resultaat is een *safe space* en inspirerende ruimte waar onze 97 dansers kunnen trainen op kracht, conditie en coördinatie. Tot een paar maanden geleden stonden hier alleen wat oude fitnessapparaten – niet bepaald een uitnodigende plek. Dat is totaal veranderd. Tussen de repetities door komen de dansers hier nu graag trainen en stretchen. Natuurlijk om hun kracht en conditie op peil te houden, maar ook om te herstellen van een blessure of om bepaalde spiergroepen te versterken.'

Gezondheid in de spotlight

Die omslag is tekenend voor een bredere cultuurverandering binnen de danswereld, weet Rutger. 'Traditioneel gezien is ballet een kwestie van choreografie leren, veel repeteren en dan het podium op. De gezondheid kan dan ten koste gaan van de uiteindelijk prestatie, want in het belang van de kunst zijn de dansers bereid om ver te gaan. Daardoor vergeten ze soms dat ze ook goed voor zichzelf moeten zorgen, zodat ze kunnen bouwen aan een duurzame carrière. Er was bijvoorbeeld weinig aandacht voor krachttraining en de preventie van blessures. Gelukkig groeit dat besef nu dus steeds meer. Als gezondheidsteam spelen we daarin een belangrijke rol.'

Alles willen meten

'Ons vaste team bestaat onder anderen uit een fysio- en manueel therapeut, pilatesdocent en masseur. Ook zijn er externe podologen, diëtisten en chirurgen beschikbaar. De belangrijkste taak is om de algehele gezondheid van de dansers te bewaken. We verhelpen blessures, maar proberen ze natuurlijk liever te voorkomen. Dat doen we door steeds meer data te verzamelen. Welke blessures zijn er? Hoeveel rust krijgen de dansers? Hoeveel sprongen maken ze per dag, en per week? Belangrijke vragen, die eerder nooit werden gesteld. Daarnaast maken we voor ieder repertoire een uitgebreide analyse per rol. Waar in het lijf zit de meeste belasting? Moet iemand bijvoorbeeld veel springen of liften?'

'Op basis van al die informatie maken we een persoonlijk kracht- en conditieprogramma



Rutger Klauwers, fysiotherapeut en hoofd van het gezondheidsteam van Het Nationale Ballet.

van 20 minuten, dat een danser zelf in de nieuwe trainingsruimte kan uitvoeren. *Lean and mean*, dus, want ze repeteren natuurlijk al veel op een dag. Maar de resultaten zijn veelbelovend: dansers zijn fitter, er zijn minder langdurige blessures en hun prestaties zijn constanter.'

'We kijken trouwens ook naar de mentale belasting van ons balletgezelschap. Ballet vraagt namelijk om veel focus, en de druk om steeds

maar op het hoogste niveau te presteren is hoog. Als je drie keer op een dag vol overtuiging moet sterven in een donker stuk, doet dat echt wel wat met je. Daarom zit er ook een psycholoog in ons gezondheidsteam, die de dansers ondersteunt. Eigenlijk heel normaal binnen de topsport, maar binnen de balletcultuur is het nieuw.'

Een sterk samenspel

'Drie jaar geleden begon ik bij Het Nationale Ballet, en sindsdien heeft het gezondheidsteam grote sprongen gemaakt. De dansers weten ons goed te vinden, en ook de artistieke staf ziet de impact van wat we doen. Ik realiseer me wel dat we voorlopers zijn – er zijn wereldwijd niet veel dansgezelschappen met een intern gezondheidsteam en zulke mooie trainingsfaciliteiten. We zijn blij dat Het Nationale Ballet daarin structureel investeert. Dat motiveert me ook om verder te blijven innoveren, en gezondheid in de breedste zin nog meer onder de aandacht te brengen. Het is fijn om Matrix Fitness daarbij als partner te hebben. Ze weten precies welke fitnessstoelens passen bij de specifieke uitdagingen en blessures waar wij mee te maken hebben. Omdat we steeds meer data verzamelen en uitwisselen met andere balletgezelschappen wereldwijd, ontstaan er voortdurend nieuwe inzichten. Gelukkig denkt Matrix met ons mee. Dit is het begin van een mooie samenwerking.'

