



DE ENERGIEZOEKER

In onze reeks #dezoekers gaat journaliste **Kim Clemens** (33) dit jaar op zoek naar energie. Door gezond te eten en te bewegen, en daar nog plezier in te vinden ook. Vandaag breekt ze uit haar sportloze bestaan.

Tekst Kim Clemens

Foto's Geert Van de Velde

Ik heb geen tijd. Ik sport niet graag. Echt niet. Meer dan twee excuses had ik de afgelopen jaren niet nodig om me gezellig te nestelen in mijn sportloze bestaan. Maar dat is buiten dat stilaan vervloekte goede voornemen gerekend om energiever door het leven te gaan. En buiten het nieuwe boek van Max Icardi (40) en Greet Van Opstal (36), bezielers van functional training in België. Met een titel als *Wat is jouw excuus?* duwt het met de neus op de feiten. Geen uitvluchten meer. Gewoon gaan.

Krijgt functional training onze redactrice aan het sporten?

Anders ontmoeten we mekaar meteen met een sportief moment?" Het enthousiasme in Greet's stem spat door de telefoon. Aan mijn kant van de lijn blijft het stil. Op een mentale diepe zucht na. "Sportief moment." De woorden blijven even hangen. Dat ze zoveel weerzin oproepen is een wake-upcall. Ik aarzel. Weet dat het nu of nooit is, want Max en Greet zijn bereid om me een heel jaar met raad en daad bij te staan. En dus hoor ik mezelf enkele tellen later ja zeggen om op een vroege dinsdagmorgen in het verre Kempense Lille een uurtje met het koppel te gaan mountainbiken. De laatste keer op een mountainbike op vakantie in Bali was geen succes, bedenk ik me de dag voordien. Toen haakte ik na enkele kilometers bergaf al af. Maar ik kan niet meer terug, toch? En dan dat weer, bedenk ik me onderweg naar Lille terwijl de sneeuw boven Brussel dwarrelt en daarna de ene regenbui na de andere de rit nog langer maakt. Redenen genoeg om alsnog af te haken. Toch zit ik een uur later ongemakkelijk voorovergebogen klaar op de fiets. "Mijn conditie is echt heel slecht", waarschuw ik nog. Om me alvast in te dekken als ik straks niet meer verder wil. "Je bent hier al. Dat alleen is al een kleine overwinning die je kunt afvinken. Want geloof me, er zijn er veel die afhaken met de een of andere uitvlucht", zegt Greet. Ik ook bijna. Ze moest eens weten. Het tochtje blijkt een verdoken intake-gesprek. Want personal trainer Max gaat

me de beginselen van de functional training bijbrengen, niet per se die van het mountainbiken. Samen met zijn vrouw Greet heeft hij er een heel netwerk rond uitgebouwd, met trainers in België en Nederland. "Ik geloof niet in de evaluatie die je dikwijls in fitnesscentra ziet", zegt Max. "Waar ze je meten en wegen en bijna vernederen door je een fitheidsscore te geven na allerhande tests. Een fietstocht of een wandeling vind ik veel relevanter om te zien waar je staat. Of je de brug over raakt, bijvoorbeeld, dat helpt ook om conditie in te schatten."

Van nul beginnen

Kaarten op tafel: ik moet afstappen bij het begin van de helling. Génant. Het hoofd wil niet mee. Bij elke honderd meter denk ik eraan dat ik die straks ook terug moet fietsen, hoe goed ze me ook proberen af te leiden met het idyllische Kempense landschap. Zucht. Maar mijn povere conditie schrikt het duo niet af. "Omdat functional training erg geschikt is voor mensen die van nul beginnen", zegt Greet. "Ik kom zelf ook helemaal niet vanuit een sportieve achtergrond. Ik begrijp hoe moeilijk het is. Max heeft sportgeneeskunde gestudeerd, ik kunstgeschiedenis. Ik heb zelf ook moeten leren om sporten leuk te vinden. En ja, dat vergt tijd. Bij mij duurde het drie jaar voor ik sporten écht als ontspanning begon te zien. Maar dat is wat we hier willen doen. Mensen helpen om hun leven te veranderen. Zonder vooroordelen." Het doet iets met mijn sporthatende ik. Voor het gemak steek ik die ingesteld- ▶

"Het moeilijkste aan sporten is de voordeur uitgaan"

MAX ICARDI
functional trainer



"Geen uitvluchten meer. Dat is de eerste stap"