



heid altijd op de turnjuf van de lagere school, die de niet al te sportieve kinderen altijd zo minachtend behandelde dat ik twee dagen voor de turnles al wakker lag. Sindsdien blokkeer ik doorgaans al als ik voel dat fitte mensen op me neerkijken en ben ik er als de dood voor om anderen op te houden met mijn trage tempo. Nu durf ik gewoon verder te gaan. Eerlijk, zonder forceren. Bijna alsof ik opnieuw leer fietsen, want ik zit minuut na minuut minder verkrampt op de mountainbike.

Het hoort allemaal bij hun unieke filosofie, waarbij ze je eigenlijk leren sporten. "Functional training is een middel, niet het doel. We proberen het lichaam klaar te maken om een bepaalde sport te kiezen", zegt Max. De Italiaan pikte de discipline op tijdens zijn studies in Schotland – waar hij trouwens Greet leerde kennen toen zij er op Erasmus was. "Toen ik elf jaar geleden met mijn studio begon, had

**"De wetenschap achter loopschoenen is er pas sinds de jaren zeventig. Voordien liep iedereen op turnpantoffels. En toch is het aantal blessures niet gedaald"**  
**MAX**

niemand hier ooit van functional training gehoord. De oorsprong ligt deels in de revalidatie, deels in sport specifieke training. De essentie is dat we niet trainen per spiergroep, zoals wanneer je in de fitness aan je biceps of je billen werkt, maar per beweging. Daarvoor werken we niet met klassieke toestellen, maar met een bal of een elastiek om oefeningen moeilijker of gemakkelijker te maken. Het eigen lichaamsgewicht is je toestel. Eigenlijk is

yoga bijvoorbeeld ook een vorm van functional training."

#### Excuses wegwerken

Daarnaast speelt ook het mentale bij hen een grote rol. "We willen mensen begeleiden naar een sportiever leven", zegt Greet. "De drempel verlagen en de excuses wegwerken: dat is de eerste stap. Niet omdat we denken dat die verzonnen zijn. Maar iedereen heeft een druk leven en maar 24 uur in een dag. Wij ook. Zelfstandigen met kinderen, het typevoorbeeld van mensen die zeggen dat ze geen tijd hebben voor sport. Je moet tijd willen maken. Want dat lukt, hoor. Wij zijn ook maar gewone mensen."

Ze vertellen verhalen van moedeloze klanten die nu overtuigde sporters zijn, van een vrouw met een hernia die weer volop beweegt, en een man die door zijn rug vijftien jaar lang niet meer op een surfplank mocht staan en nu op zijn vijftigste weer

maanden werken we rond een specifiek doel", zegt Max. "De eerste maand werken we rond stabiliteit en mobiliteit. Je houding corrigeren, kwaaltjes oplossen. De basis. Eén keer per week kom je langs, leer ik je de oefeningen en geef ik je opdrachten voor thuis. Je mag ook andere sporten doen, zoals eens gaan badmintonnen met vriendinnen, maar dan werken we die in in je programma. Dan móét je het ook doen, niet alleen voor hen maar ook voor mij."

Ik heb er zo, vriendinnen die op maandagavond gaan badmintonnen. Maar raak ik daar na mijn vaak veel te lange werkdagen op tijd? Of misschien moet ik gaan zwemmen, want een zwemmende vriendin heb ik ook. Of toch maar mee naar de yoga, zoals me ook al is gevraagd. De yogabubbel doorpikt Max al snel. Hij ziet dat ik hypermobiel ben. De juiste term voor wat ik zelf al een leven lang *overstretching* noem. Dankzij een jeugd langs de afdeling Groeistoornissen in het ziekenhuis weet ik dat dat een overblijfsel is van de heupdysplasie waarmee ik geboren ben. "Misschien kan yoga wel tijdens fase twee. Dat is de maand waarin we de basis verbeteren. De derde fase is uiteindelijk de belangrijkste. Daarin proberen we alles wat we geleerd hebben om te zetten naar de sport die je hebt gekozen. In de eerste maanden ga je vooral veel sporten uitproberen, maar uiteindelijk moet je kiezen. Een initiatie is altijd leuk, volhouden is moeilijker."

#### Flashy Nikes

En volhouden is waar het tot nu toe altijd is misgelopen. Met ballet stopte ik toen ik zeven was en tijd voor de grand écart, want dat mocht ik niet voor mijn heupen. Tennis stopte op mijn negende. Jazzdance omdat ik me te lomp voelde in de groep, volleybal omdat mijn knie er last van kreeg. Wat ook een van de redenen is waarom ik nooit de finish heb gehaald van Start-to-run (luiheid was de andere reden). Dat het nu allemaal minder vrijblijvend wordt, met afspraken en één-op-éénbegeleiding tegen de slechte houding: misschien heb ik eindelijk de uitweg gevonden voor mijn sportstatus-quo. "De helft van de mensen haakt af van Start-to-run door een blessure", zegt Max. "Nu, ik ben er zeker niet tegen en wil mensen niet ontmoedigen om te gaan sporten. Maar

zodra ze gekwetst raken, zijn ze dikwijls niet meer gemotiveerd om nog een andere sport te proberen. Soms kopen ze dan dure loopschoenen, om toch verder te kunnen. Maar die schoenen zijn geen wondermiddel. Wist je dat de wetenschap achter loopschoenen pas gestart in de jaren zeventig? Voordien liep iedereen gewoon op turnpantoffels. Basketters droegen All Stars. En toch is het aantal blessures sindsdien niet gedaald. Het hangt dus veel meer af van je houding dan van je schoeisel."

**"Het duurde drie jaar voor ik sporten écht als ontspanning begon te zien"**  
**GREET VAN OPSTAL**  
functional trainer

Gelukkig maar, dat ik mijn nieuwe flashy Nikes puur op het uitzicht heb gekozen. Rest nog één hindernis. Tijd. Onregelmatige uren, vaak niet voor 21 uur thuis. En dan écht geen zin meer om nog te gaan trainen. Daar zie ik mezelf niet snel iets aan veranderen. Excuses, excuses, hoor ik mezelf denken. Volgens Max is 's ochtends, voor het werk, sporten trouwens sowieso beter. "Omdat het je energie geeft voor de rest van de dag." Tijd om mijn innerlijke ochtendmens op te zoeken. Ik heb er zowaar zin in gekregen, boek de afspraak voor volgende week nog een uur vroeger. En trek me op aan het besef dat ik tien jaar geleden wél een tijdlang een veel betere conditie had. Het maakt dat ik niet afstap als ik de laatste paar honderd meter tot het kantoor mijn hart voel bonzen en mijn benen voel tegenstribbelen. Ik wil doorzetten. De aanmoedigingen van Greet doen me fietsen tot bijna tegen de garagepoort. Deze keer geef ik niet op. Ik kijk al uit naar het volgende sportiefmoment. Echt. ■

3 maanden functional training volgen bij