

ONS DNA

Wie wij zijn ligt besloten in verborgen gewoontes, in details die ons zelden opvallen. In deze rubriek zoeken we naar wat de regio bindt. Vandaag: na de vakantie moeten de kilo's er weer af. Wat geen makkie is. Behalve in een zaaltje in Enschede. Al is het ook daar ieder voor zich. Net als buiten.

TEKST THEO HAKKERT
FOTO RIKKERT HARINK



De spieren

De zomervakantie is voorbij en wat moeten we nu weer bedenken voor ons lichaam? Moet er nu alweer iets af? Het zal ook eens niet. De conditie moet sowieso beter, want het seizoen staat voor de deur.

Zo oneerlijk allemaal. Laten we wel weten: een paar kilo eten en drinken we er in een weekend zo bij aan. Waarna we een maand bezig zijn om die opgehoopte ballast er weer af te trainen, te vasten, te diëten, te sporten en te zweten. Onrechtvaardig, dat is het.

Nu zijn wij Twentenaren mensen van goede wil. Nooit te beroerd die extra stap te

zetten. Maar de extra stap na die extra stap en die beweging dan volhouden, is niet eenvoudig. Weinig is lastiger dan blijvende gedragsverandering. We weten het precies. Daarom kunnen we ook allemaal moeiteloos de redenen opreunen waarom we ons vol goede moed melden bij de sport-school, maar die gang er niet in houden. Geen tijd. Geen zin. Overwerken. Een

uitdagende uitnodiging. Iets onder de leden. Te moe na een dag werk. Sleur. Apathie. Te druk. Geen zichtbaar resultaat. Mijn vaste maatje kan vanavond niet. Discipline opbrengen als er geen stok achter de deur zit, daar moeten we sterk voor in onze sneakers staan. Moeilijk, zeker buiten teamverband.
In een groot lokaal in Lumen in En-

schede, een gebouw van De Woonplaats, gaat het er futuristisch aan toe in een poging om van al die smoezen loze uitvluchten te maken. Bij Red Pepper worden in korte tijd twintig spiergroepen zo gestimuleerd dat de lijven er in hoog tempo strakker van worden.
Korte tijd? Twintig minuten per week voor een full body workout. Eenvoudige

oefeningen, heel basale eigenlijk, maar het effect is onverwacht groot. We krijgen namelijk een bijzonder pak aan, waar elektroden in zitten, precies op de plekken van de spiergroepen die gestimuleerd moeten worden. De pulsen versterken de inspanning. Gevolg: tot wel negenhonderd kilocalorieën blijven hier achter.
Een groep van maximaal tien deelnemers

zwoegt en zweet en drukt en kreunt. „Jeder trekt zich aan een ander op”, weet trainer Richard Profijt wiens strakke lijf als levende reclamezuil voor Red Pepper dienst kan doen. „Het is ieder voor zich en toch samen.” Precies zoals de samenleving momenteel werkt.
Afvallen staat niet voorop, dat is het bijkomende effect. Meer spieren, meer spier-

kracht. Fitter, vitaler, energiek. Drie uur fitness samengebond in twintig minuten inspanning. Elke zes weken een ander programma, maar elke oefening eindigt in dezelfde houding. „Dan weet iedereen dat het erop zit.” Steunen op onderarmen en tenen: de plank.
De nieuwe deelnemers pik je er zo uit. Zij zijn het die zeggen: „Huh, was het dit al?”