

"Meneer Beer in de sportschool"

Al gauw raakte meneer Beer buiten adem. Een teken dat het inderdaad een goed idee was om zijn conditie proberen op te krikken in de sportschool. Het probleem was dat hij bij het strikken van de veters van zijn sportschoenen al moeite begon te krijgen met zijn ademhaling. Hoe zou dat straks toch moeten gaan wanneer hij op de verschillende apparaten in beweging moest komen? Niet al te lang zou het duren voor hij een antwoord op die vraag zou hebben.

Bij het strikken van zijn andere schoenveter koos meneer Beer voor een andere methode. Ditmaal ging hij staan en zette hij de schoen met de ongestrikte veter op het bankje waar hij bij het strikken van de vorige veter nog op zat. Deze manier ging hem al een stukje beter af, al voelde meneer Beer de achterkant van zijn ene bovenbeen wel oprekken. Meneer Beer vatte dit op als een waarschuwing van zijn ongetrainde lichaam. Een uitgebreide opwarming zou zeker niet misstaan.

Nadat de tweede veter nu ook goed vast zat gebonden, vouwde meneer Beer zijn normale overdagse kleding op en stopte hij deze in zijn nu lege sporttas. Vervolgens propte hij tevens zijn schoenen erin. Terwijl hij hier zo mee bezig was, leek het meneer Beer bij nader inzien misschien een beter idee om een volgende keer éérst zijn schoenen en dan pas de rest van zijn kleding in zijn tas te stoppen. Wellicht zou het geheel dan ook beter passen, want nu kreeg meneer Beer zijn tas nog nauwelijks gesloten.

Meneer Beer had zijn tas veilig opgeborgen in een kluisje en was nu de sportzaal gearriveerd. Daar haalde hij een kaart uit een bakje. Op die kaart stonden alle apparaten genummerd en bij een aantal van hen stond genoteerd wat meneer Beer er precies doen moest. Als eerst zou meneer Beer op de loopband een aantal minuten moeten gaan lopen. Voorzichtig stapte meneer Beer op de band en aanschouwde hij een groot aantal knoppen. Voorzichtig las hij wat er allemaal precies stond genoteerd, waarna hij een startknop ontdekte. Aannemend dat het apparaat daarmee zou beginnen te werken, plantte meneer Beer zijn duim op de knop in kwestie. De machine begon een zoemend geluid te maken en meneer Beer merkte bovendien dat hij in beweging kwam. Voordat het te laat was en hij er van af zou vallen, begon meneer Beer een aantal stevige passen te zetten. Gezien hij toch al vaak wandelde en redelijk lange afstanden af wist te leggen met de benenwagen, viel deze oefening nog best wel te doen.

Meneer Beer keek zo eens even om zich heen en zag dat er nog meer volk aanwezig was in de sportschool. Zo stond er even verderop nog iemand op een andere loopband. Dit persoon liep niet rustig, zoals meneer Beer dit deed, maar had er een aardige vaart in zitten. Men zou zelfs kunnen stellen dat dit individu aan het rennen was. Gezien meneer Beer tot nu toe nog niet bepaald warm werd van deze oefening, besloot hij om nogmaals het dashboard van zijn loopband te inspecteren, in de hoop er een knop te ontdekken waarmee hij het tempo iets verder de hoogte in kon krijgen. Na even te hebben gezocht, zag meneer Beer in het midden, net boven de startknop, twee knoppen met een min- en een plussteken. De aanname dat de band sneller zou gaan draaien nadat er op het plussteken zou worden gedrukt, bleek terecht te zijn. Het ging inderdaad allemaal net iets sneller dan voorheen. Plots viel het meneer Beer op dat er een cijfertje twee op een digitaal schermje te zien was. Dit zou ongetwijfeld de snelheid zijn waarmee hij momenteel te maken had, zo dacht meneer Beer. Hij pakte zijn oefeningskaart er opnieuw bij en zocht daar de loopbanden op. Er stond een vijf genoteerd, bij zowel de zwaarte als de af te leggen tijd. Derhalve drukte meneer Beer nog enkele malen op het plusje, waardoor de band alsmaar sneller en sneller begon te gaan. Meneer Beer had er nu een aardig looptempo inzitten en begon het bovendien wat warmer te krijgen. Dit was al wat meer een uitdaging.

Nadat de vijf minuten verstreken waren en meneer Beer de door hem gebruikte loopband gereinigd had, was het tijd voor de eerste echte oefening van de dag. Meneer Beer keek op zijn kaartje en zag dat apparaat nummer één moest hebben. Meneer Beer keek de zaal rond en zag allerlei nummers voorbij komen, echter kwamen deze getallen meer in de buurt van de twintig. Wel liepen de getallen af, des te dichter hij bij de ingang van de zaal kwam. Op basis van dit bewijs, besloot meneer Beer de zoektocht naar apparaat nummer één voort te zetten aan het begin van de zaal. Niet lang duurde het voordat meneer Beer getallen van onder de tien tegenkwam. Plots zag hij het door hem gezochte cijfer boven een wandje uitsteken. Meneer Beer ging op onderzoek uit en zag dat het hier om een apparaat voor de beenspieren ging. Volgens de aangeplakte instructies heette het een 'leg-press', of beenduw in het Nederlands. Meneer Beer raadpleegde zijn kaartje om te zien hoe zwaar hij dit apparaat in moest stellen, en schrok een beetje toen hij 120 kilo zag staan. Dit leek hem een bijzonder hoog gewicht, maar bij het goed instellen van het apparaat, zag hij dat het nog een heel stuk zwaarder kon. Toen hij er even over na begon te denken vond meneer Beer het eigenlijk zo gek nog niet. Benen konden immers meer gewicht hebben dan bijvoorbeeld een stel armen. Een dag rondlopen op zijn benen was voor meneer Beer nog best te doen, maar op zijn armen lopen hield meneer Beer misschien maar een stap of drie vol.

Meneer Beer nam plaats op de zitting van het apparaat, maar het viel hem op dat hij niet goed paste. In deze houding zat hij al met zijn knieën tegen het deel waarop zijn voeten hadden moeten staan. Nu was het wel zo dat meneer Beer een meneer was van een wat ander formaat dan de meeste menderen en mevrouwen die deze sportschool met enige frequentie bezochten en er daarnaast ook weleens menderen en mevrouwen moesten zijn die het landelijk gemiddelde naar beneden zouden halen met hun lengte. Zo dacht meneer Beer aan zijn goede kennis meneer Muis, voor in die laatste categorie. Meneer Beer besloot om het plaatje met instructies te raadplegen, in de hoop een oplossing voor zijn euvel te vinden, want op deze manier kon hij zijn oefening niet uitvoeren. Volgens het plaatje was de zitting inderdaad verstelbaar. Zo kon men de rugleuning verder naar achteren of rechter op verstellen. Gezien meneer Beer over de huidige instelling van dat aspect wel tevreden was, besloot hij om verder te gaan met lezen. Niet veel later zag hij dat er ergens aan de zijkant van de stoel een hendel zitten moest. Puur op de tast voelde meneer Beer dat dit daadwerkelijk het geval was. Zoals uitgelegd stond, trok hij de hendel omhoog, waarna de stoel zich enige decimeters naar achteren bewoog, tot een afstand waar meneer Beer van dacht dat het voldoende was. Hij liet de hendel weer zakken, waarna de zitting weer vastzat. Meneer Beer plaatste zijn in sportschoenen getooide voeten op het daarvoor ontworpen vlak en duwde zichzelf en de 120 kilo een eind naar achteren. Tot zijn grote verbazing ging dit bijzonder eenvoudig. Hij las op zijn kaartje dat hij

deze beweging tot twaalf keer toe moest herhalen. In de veronderstelling zijnd dat de oefening wat minder eenvoudig zou gaan na de eerste twaalf herhalingen, besloot meneer Beer nog maar niet al te veel te knoeien met de gewichtinstellingen van het apparaat. Dit bleek echter een vergissing te zijn, daar het na twee series van twaalf nog immer bijzonder eenvoudig ging. Meneer Beer besloot om het gewicht te verhogen tot 140 kilo, maar ook dit bleek niet echt een uitdaging te zijn. Pas bij de 180 kilo voelde meneer Beer dat hij serieus aan de slag moest. Na het vinden van dit ideale gewicht, besloot meneer Beer de oefening vier keer te doen. De twee eerdere, te makkelijke, oefeningen, telde hij voor het gemak maar even niet mee.

Na een nieuwe reinigingsbeurt bij het zojuist door meneer Beer gebruikte apparaat, was het tijd voor de volgende oefening op het lijstje. Nadat meneer Beer de rest van de lage nummers op zijn lijst afgewerkt had, zag hij dat het nu tijd was voor een oefening bij apparaat negenendertig. Gezien hij net bij nummer één stond, en de loopbanden meer richting de twintig gesitueerd waren, wist meneer Beer al dat hij nog verder naar achteren moest lopen om nummer negenendertig te kunnen vinden. Na een korte wandeltocht kwam meneer Beer aan bij een muur, maar nummer negenendertig was hij nog niet tegengekomen. De telling in dit deel van de sportschool hield op bij vijfendertig, en dat was volgens het kaartje van meneer Beer niet genoeg. Gelukkig voor hem kwam er juist op dat moment een medewerker van de sportschool langsgelopen.

"Excuseert u mij zich, meneer. Kunt u mij wellicht de goede weg naar apparaat negenendertig wijzen?" vroeg meneer Beer dan ook. De medewerker van de sportschool, die een naambordje droeg met daarop de naam meneer Mier, kwam naar meneer Beer toegelopen. Deze meneer Mier was lengtegewijs niet bijzonder groot van stuk, maar kon in de breedte wel degelijk indruk maken. Deze meneer Mier leek meneer Beer een bijzonder sterke meneer, iemand aan wiens kant men graag zou willen staan in het geval van een ernstige woordenwisseling, waarbij de kans op een handgemeen bovengemiddeld zou zijn. Meneer Mier pakte het kaartje van meneer Beer en bekeek de cijfers die daar te lezen vielen.

"Meneer Beer, ik kan u wel vertellen waarom u nummer negenendertig niet vinden kunt." sprak hij plots. Meneer Beer was verrast. "Zou u mij dit dan ook willen vertellen, meneer Mier?"

"Jazeker, meneer Beer. U kunt apparaat negenendertig niet vinden, omdat er geen apparaat negenendertig niet bestaat. Komt u maar mee." stelde meneer Mier voor. Meneer Beer was nog meer verrast dan twee regels geleden en liep nu piekerend achter meneer Mier aan. Deze liep een opening in de muur in die meneer Beer nog niet opgevallen was. Meneer Beer keek eens goed om zich heen en zag dat er totaal geen apparaten in deze ruimte stonden. Wel was het gevuld met enkele tientallen losse gewichten en hulpmiddelen waar men andere gewichten omheen plaatsen kon. Het kon niet anders, zo dacht meneer Beer, dat hij zich nu in het krachthonk bevond. Hier waren al een aantal andere meneren en mevrouwen, die wat betreft hun uiterlijk wel wat weg hadden van meneer Mier, aan de slag met enkele gewichten.

"Dit is nummer negenendertig, meneer Beer." sprak meneer Mier, terwijl hij naar een rek wees waar een stang op lag. Meneer Beer keek eens goed rond, maar kon zo even niet ontdekken wat hij nu precies doen moest bij dit rek. In tegenstelling tot de apparaten, was er hier geen blaadje met instructies beschikbaar.

"Zou u mij willen uitleggen hoe dit hier precies werkt, meneer Mier?" vroeg meneer Beer dan ook. Meneer Mier knikte en stapte in de richting van het hek. Daar legde hij eerst de stang een verdieping lager, alvorens hij de stang in zijn nek legde en een stapje naar achteren zette. Vervolgens boog meneer Mier door zijn benen, maar hield hij zijn rug zo recht mogelijk. Het leek bijna alsof meneer Mier plaats nam op een onzichtbare stoel.

"Wat vooral belangrijk is, meneer Beer, is dat u niet uw rug buigt. Daar zou u anders behoorlijk veel last van kunnen krijgen." legde meneer Mier uit, nadat hij de stang terug op het rek had gelegd. Hierna nam hij nogmaals het kaartje van meneer Beer in zijn handen, waarna hij het kaartje teruggaf aan meneer Beer en twee schijven van tien kilo aan de stang bevestigde. Meneer Beer keek ook nog eens op zijn kaartje, en wel bij nummer negenendertig in het bijzonder. Daar stond dat hij ook deze oefening vier keer uit moest voeren, in series van twaalf herhalingen. Ook stond er genoteerd dat dit bij een gewicht van dertig kilo hoorde te gebeuren.

"Zo, probeert u het maar eens, meneer Beer." stelde meneer Mier voor.

"Maar meneer Mier, op dit kaartje hier staat dat ik deze oefening met dertig kilo uit moet voeren. U heeft er zojuist twee schijven van tien aan weten te hangen. En nu wil het zo zijn dat wiskunde niet bepaald mijn sterkste vak was op school, maar het antwoord op tien plus tien kan ik u toch wel juist vertellen."

"U wist wellicht nog niet dat de stang ook zo'n tien kilo zwaar is, meneer Beer. Dan komt u wel op het juiste gewicht uit." verklaarde meneer Mier. En gelijk had hij. Meneer Beer wist dit inderdaad nog niet. Terwijl meneer Beer zijn kaartje op de grond naast het rek legde en de stang in zijn nek en op zijn schouders liet rusten, dacht hij eens na over de stang van tien kilo. Het klonk nu allemaal een stuk logischer, want een lichter stangetje zou nooit een dergelijk gewicht aan kunnen en wellicht pardoës in tweeën knappen.

Meneer Beer zette twee stappen naar achteren en begon met het uitvoeren van de oefening.

"En hoe voelt dat, meneer Beer?" vroeg meneer Mier hem.

"Het gaat mij bijzonder eenvoudig af, meneer Mier." antwoordde meneer Beer, waarna hij het advies kreeg van meneer Mier om de stang weer terug te hangen aan het rek.

"Wellicht bent u er dan meer bij gebaat om bij deze oefening een wat hoger gewicht te gebruiken, meneer Beer. Wat denkt u aan te kunnen? Zouden een extra tien kilo's, bestaande uit twee schijfjes van vijf, volstaan?"

"Dat zou ik niet weten, meneer Mier. Laten wij het eens proberen." stelde meneer Beer voor, waarna meneer Mier een extra tien kilo toevoegde aan de stand.

"Probeer u het nogmaals, meneer Beer. Hoe voelt dit aan?"

"Nog steeds wat aan de lichte kant, vrees ik, meneer Mier." liet meneer Beer weten, waarna hij de stang opnieuw terug in het rek legde. Dit voorval herhaalde zich een aantal keren, totdat meneer Beer bij de zestig kilo aan was gekomen. Er hingen nu twee schijven van vijftien kilo, twee schijven van tien kilo en een stang van eveneens tien kilo in de nek van meneer Beer, toen hij eindelijk voelde dat hij met de nodige weerstand te maken kreeg. Deze sessie in de sportschool was meneer Beer bijzonder meegevallen, daar hij dacht in een veel slechtere fysieke gesteldheid te verkeren. Na de eerste serie herhalingen te hebben afgerond, legde hij de stang weer terug in het rek, om eventjes op adem te komen. Hij kon het al flink voelen branden in de

achterzijden van zijn bovenbenen.

Terwijl meneer Beer even de tijd nam om op krachten te komen, viel het hem ineens op dat er een stukje naar rechts een mevrouw behoorlijk actief bezig was met een stel losse gewichten. Zij legde haar gewichten voorzichtig op de grond neer en begon te rekken en te strekken, waarna ze plots in de richting van meneer Beer keek en hem begroette. Meneer Beer wreef eens in zijn ogen en probeerde de groetende vrouw te herkennen, maar kon zo even geen naam aan dit gezicht koppelen. De mevrouw liep naar meneer Beer toe en begroette hem al hijgend en puffend.

"Goede... middag... meneer Beer." zei zij, nog happend naar adem. Meneer Beer hoefde niet meer bang te zijn voor een beschamende situatie, waarbij hij wellicht per ongeluk de verkeerde naam zou noemen, gezien hij de stem herkende als die van mevrouw Konijn. Nu hij eindelijk een naam bij de mevrouw in kwestie gevonden had, vielen hem ook andere kenmerken op aan mevrouw Konijn, zoals bijvoorbeeld de vorm van haar gezicht en haar voluptueuze, maar toch ook slanke, lichaam.

"Goedemiddag, mevrouw Konijn. Ik wist niet dat u ook naar de sportschool ging."

"Maar natuurlijk ga ik naar de sportschool, meneer Beer. Mijn werk als logopediste voer ik vooral in een zittende houding uit, en in dat geval blijven de overvloedige kilo's er al snel aanhangen. Bovendien is dit tevens een manier voor mij om de calorieën die in mijn appeltaartjes zitten weg te werken. Bent u bezig met die stang, meneer Beer."

"Jazeker, mevrouw Konijn. Ik was juist klaar met de eerste van in totaal vier series en ben nu bezig mijn benen van de nodige rust te voorzien."

"Maar meneer Beer... u voert deze oefening uit met zestig kilo! Is dat wel goed?" vroeg mevrouw Konijn bezorgd.

"Ik zie het probleem niet, mevrouw Konijn. Is zestig kilo nog niet genoeg?"

"Maar jawel, meneer Beer. Meer dan genoeg zelfs! U zou zelfs kunnen stellen dat ik behoorlijk onder de indruk ben van uw fysieke gesteldheid. Ik zou u dit niet na kunnen doen."

"Dat hoeft toch ook niet, mevrouw Konijn? Bovendien, die zestig kilo's zijn wellicht nog niet eens de helft van mijn totale lichaamsgewicht. Wat dat betreft valt het allemaal wel mee. Voor u zou dit wel bijzonder zwaar zijn, gezien dit misschien uw totale lichaamsgewicht is. Als u dat al haalt." verklaarde meneer Beer.

"Daar heeft u waarschijnlijk een goed punt, meneer Beer. Maar ondanks dat blij ik het toch een bijzonder knappe prestatie vinden! Hoe ver bent u trouwens met uw schema? Wellicht kunnen wij na onze sessie elkaar vergezellen tijdens de tocht naar huis."

"Wel, mevrouw Konijn, ik heb nu mijn eerste van vier series achter rug, en dit is mijn laatste oefening. Dus al te lang zal het niet meer duren voordat ik mijn reis naar huis begin."

"Wat spijtig, meneer Beer. Dat u al bijna klaar bent, bedoel ik dan, want dit is slechts mijn derde oefening van vandaag. Dan zullen wij toch afzonderlijk van elkaar naar huis moeten gaan." legde een sip-kijkende mevrouw Konijn uit. Meneer Beer haalde zijn schouders op.

"Wellicht de volgende keer, mevrouw Konijn." sprak hij nog, waarna hij zichzelf opnieuw onder de stang plaatste om aan zijn tweede van vier series te beginnen.

Na het voltooien van zijn laatste oefening en het reinigen van de stang waarmee hij de oefening uitvoerde, zat deze eerste sessie in de sportschool er voor meneer Beer op. Ondanks dat alle oefeningen die hij uitvoerde aanvankelijk wat aan de lichte kant waren geweest, liet zijn lichaam het hem nu wel weten dat hij daadwerkelijk wat gedaan had. Terwijl hij de zaal met de apparaten wilde verlaten, om dan zijn sporttas op te halen en zich om te kleden in de kleedkamer, kwam hij langs apparaat nummer één, waar mevrouw Konijn net op de zitting plaats had genomen.

"Mijn hemel, wat staat dit apparaat zwaar ingesteld! Heeft u hier soms ook gebruik van gemaakt, meneer Beer?" vroeg zij hem, waarna meneer Beer glimlachend knikte en mevrouw Konijn veel sterkte wenste met haar sessie en de zaal verliet.

Meneer Beer had zijn bezweette lichaam even gauw afgespoeld onder de voor hem veel te lage douches in de kleedkamer van de sportschool. Eenmaal thuis zou hij zichzelf wat grondiger wassen, onder een douchekop waar hij niet ontzettend voor hoefde te bukken om nat te worden. Nadat hij zich aan had gekleed en voor de eveneens te laag hangende spiegel de staat van zijn kapsel aan het inspecteren was, viel het hem op dat er een vreemde vlek op zijn overhemd te bespeuren viel. Meneer Beer ging wat meer rechtop staan, zodat hij de vlek beter kon zien in het reflecterende oppervlakte van de spiegel. Het haast wel alsof er iemand op zijn borst was gaan staan. Op dat moment kwam er iemand anders de kleedkamer binnengelopen. Meneer Beer liep snel bij de spiegel weg en graaide zijn jas van de kapstok af, waarna hij deze met zijn rug naar de nieuwe betreder van de kleedkamer gedraaid, bijzonder gehaast dichtritste. De andere meneer bleek een bebrilde meneer op leeftijd te zijn, die het blijkbaar niet opgevallen was dat er nog iemand in deze kamer aanwezig was. Een dubbele redding voor meneer Beer, maar ook een wijze les. De volgende keer zou hij er wel zeker van zijn dat hij eerst zijn schoenen in zijn tas zou stoppen en pas daarna de rest van zijn kledij.

© januari 2016, Timmeeh, BasicPublishing.nl