

"Het monster van Fit Ness."

In januari schrijven veel mensen zich in bij een sportschool. Ik ook. Alleen was het niet mijn idee, maar mijn vrouw begon er plotseling over. "Je wordt te dik" had ze gezegd. Ondanks dat ik vond dat ze gelijk had, zette ik toch een vragend smoelwerkje op. Begin december had mijn vrouw nieuwe broeken voor mij gekocht en die zaten nu al te strak. Er moest wat gebeuren. Ik besloot mijn vriend Peter te bellen. Peter deed al jaren aan fitness en dat was hem goed aan te zien. Alleen als je heel goed keek, zag je dat 'ie een klein buikje had. Voor de rest zag hij er ondanks zijn leeftijd tip top uit.

Peter is mijn voetbalvriend. Niet dat we samen tegen een bal aan trappen. Nee, Peter en ik kijken samen voetbalwedstrijden van ons cluppie Ajax op de televisie. Veel inspanning kost dat niet, want om de beurt pakken we biertjes voor elkaar uit de koelkast. De bitterballen en andere snackjes worden op zo'n voetbalmiddag door mijn vrouw geregeld. Dat een Hagenees voor Ajax is, vinden veel mensen een vreemde combinatie. Even uitleggen: Mijn vader, toevallig ook Hagenees, was mijn grote held en voorbeeld. Hij hield van doedelzak spelen, dus ik ook. Hij hield van voetbal en was voor Ajax, dus ik ook. En als je eenmaal een keuze hebt gemaakt, dan blijf je bij die keuze. In voor en tegenspoed. Zo zit dat en daar is mijn vrouw ook erg blij mee.

Nadat ik mijzelf telefonisch had aangemeld, liep ik vorige week samen met Peter voor het eerst een sportschool binnen. Het was er druk, want het was tenslotte januari. Aan de balie werden we vriendelijk ontvangen door Kim. Ze zat strak in de lak en zag er snel uit in haar zwart met goud afgezette joggingpakje. Wel viel het me op dat ze ietwat te vaak én te lang onder de zonnebank had gelegen. Daar had ik eigenlijk ook wel zin in, maar daar val je niet van af. Peter had z'n sportkleding al aan en ging alvast voor z'n eerste rondje. Kim liep met me mee en wees mij de kleedruimte. Voor ze wegliep vroeg ze of ze mij nog ergens mee kon helpen. Zou niet gek zijn, zei een stout stemmetje in mijn hoofd.

Een beetje gespannen liep ik even later met mijn handdoek de drukke fitnesszaal binnen. Verbijsterd keek ik naar al die sportievelingen die zich uitsloofden op voor mij vreemd uitziende apparaten. Bij het raam zag ik Peter ook fanatiek bezig op een roeiapparaat. Aandachtig bekeek ik zijn verrichtingen en toen hij mij in de gaten had, schudde zijn rood aangelopen hoofd en zei op luide toon: "Had je niks anders om aan te trekken? Man, dat verkleurde oranje Nederlands elftal shirtje is veel te klein. Het vloekt trouwens bij dat rare rooie broekje." Een tikkeltje verbaasd over zijn opmerking keek ik om mij heen en zag hoe een aantal mensen mij aanstaarden. Ik zag er zelfs een aantal kostelijk lachen. Met de pest in mijn lijf, beende ik weg en ging op zoek naar mijn persoonlijke trainer.

Ik liep in de richting van de balie op zoek naar Kim. Ze stond er nog en vroeg of ze mij kon helpen. "Ik ben op zoek naar degene die mijn intake gaat doen." Ze wees in de richting van een enorme grote vent met een vierkant kaal hoofd en een kort paardenstaartje. Ik moest even slikken, want deze gast had veel weg van een Zuid Chinese dikbil bizon. Bij hem vergeleken was Arnold Schwarzenegger maar een schriel kereltje. Hij was volop aan het stoeien met een stapel papieren. Toen hij opkeek, vroeg hij met een donker zware stem of ik Dick was. "Heeft u het tegen mij?" vroeg ik een tikkeltje onderdanig. Hij schoof de stapel papieren opzij en herhaalde: "U bent Dick?..... Dick Bleek?" Ik probeerde grappig te zijn en zei: "Nou, ik geef toe dat ik niet de slankste ben, maar dik vind ik nou ook weer wat overdreven. Maar het is zonder meer waar dat ik wel wat zon kan gebruiken." Kim moest er om lachen, maar deze spierbal helaas niet.

“Ik ben hier voor het eerst en ik zou vanmiddag een intake hebben met iemand.” zei ik ietwat ingetogen. De man kwam achter de balie vandaan en liep met grote stappen op mij af. Van schrik dook ik een beetje ineen. Hij zwiepte zijn enorme rechterarm in mijn richting en vol ontzag gaf ik hem een slap handje. Ik piepte mijn naam, maar volgens mij hoorde hij het niet. “Ik ben Harry en ik ga u vanmiddag uitleggen hoe alles werkt. Loop maar mee.” Onderweg zag ik hem een aantal malen een beetje vreemd op mij neerkijken. Waarom wist ik niet op dat moment, maar even later realiseerde ik me dat ik vanmorgen misschien wat meer tijd had moeten uittrekken voor het uitkiezen van mijn sportkleding. Dit verkleurde shirtje stamt inderdaad uit de tijd dat ‘onze jongens’ nog wat voorstelden op voetbalgebied. Dat is héél lang geleden. Daar had vriend Peter wel een punt.

In de kantine aangekomen vroeg hij mij plaats te nemen aan een klein tafeltje. “U doet zeker al heel lang aan fitness.” vroeg ik hem met ontzag in mijn stem. Harry lachte z’n grote tanden bloot en vertelde dat ‘ie inderdaad al heel wat jaartjes bezig was. Heel wat jaartjes pilletjes slikken zal je bedoelen, dacht ik. Hevig onder de indruk staarde ik naar zijn enorme spierballen. Alsof hij mijn gedachten kon lezen zei hij vol trots. “En dat allemaal op eigen kracht hoor. Daar is geen anabooltje aan te pas gekomen.” “Heeft u dorst?” vroeg Harry, terwijl hij een pen en wat papieren op het tafeltje gooide. Ik vroeg of hij dat meende. Hij knikte en zei dat ik me geenszins bezwaard moest voelen. “Nou, doe mij dan maar een heerlijk koud biertje.” Helaas kwam hij terug met twee flesjes water. Toen hij tegenover mij ging zitten, werd het ineens een stuk donkerder. “Zo, we gaan beginnen.” Maar voordat hij verder ging, keek hij mij doordringend aan. Even moest ik denken aan mijn huisarts, die kan ook zo kijken.

“Straks gaat u op de weegschaal. Als dat gebeurt is, meten we uw vetpercentage en daarna is uw B.M.I. aan de beurt.” Ik had werkelijk geen idee wat hij met dat laatste bedoelde. “Als laatste gaat u voor mij een fietstest doen van zo’n 20 minuten. Maar eerst ga ik u een aantal vragen stellen over uw beweeg, leef en eetpatroon.” Eerste vraag: “Heeft u zwaar werk?” Ik stak van wal. “Het zwaarste wat ik til is een pen, dus dat valt wel mee.” antwoordde ik. “En qua beweging? Wat doet u aan bewegen?” “Eigenlijk niets. Ja, een vrije partijtje met mijn vrouw, maar dan zorg ik altijd dat ik onder lig.” Harry deed net of hij mij niet gehoord had en stelde z’n derde vraag. “Wat eet u zoal per dag?” “Het ontbijt sla ik altijd over en tussen de middag rij ik meestal even naar de McDonalds voor zo’n heerlijke quarter pounder met krokante bacon.” “En wat eet u als avondeten?” “Weinig groente, wel veel vlees. Meestal speklappen en veel jus.”

Ondertussen was Peter er bij komen zitten. Terwijl hij met z’n handdoek het zweet van zijn voorhoofd veegde, vroeg hij mij hoe het ging. Tijd om antwoord te geven had ik niet, want snelle Harry had alweer een volgende vraag afgevuurd. “Eet u wel gekookte aardappelen?” “Nee hoor, altijd gebakken aardappelen of friet.” “Ook geen spaghetti of rijst?” probeerde hij verder. Ik schudde met mijn hoofd van nee. Onder de tafel gaf Peter mij een schop tegen mijn enkels en keek mij vermanend aan. Harry stopte met schrijven, legde zijn pen neer en vroeg bezorgd: “Varieert u wel genoeg?” “Zeker wel, ik ben ook verzot op goed gevulde kiploempia’s en frikandellen met veel mayonaise. Ook zijn mijn vrouw en ik graag geziene gasten bij de KFC. Vooral die grote emmers krokante kippenpoten gaan er bij ons in als koek. Kortom, ik ben dol op alles wat vettig is en lekker naar binnen glijd.” zei ik met een grote grijns op mijn gezicht.

“Drinkt u wel genoeg? Drinken is heel belangrijk als u wilt afvallen.” “Uiteraard.” zei ik resoluut. “Iedere avond voor het eten, slurp ik steevast zes halve liters bier naar binnen.” Peter lachte wat schaperig en mompelde zachtjes in mijn oor dat ik normaal moest doen. Weer keek Harry mij aan, maar nu fronste hij zijn wenkbrouwen en stonden zijn ogen op onweer. Om de man gerust te stellen, voegde ik er triomfantelijk aan toe dat er ook wel avonden bij waren dat ik wel tien flessen leeg kreeg.

Van die fietstest is niets meer gekomen en ook die andere testen waaraan ik zou worden onderworpen kon ik op mijn dikke buik schrijven. Tenminste, dat hoorde ik het monster van Fit Ness nog brullen, terwijl hij stampvoetend de intake formulieren de lucht ingooidde en onder luid kabaal de kantine verliet.

Ik keek Peter vragend aan en zei: “ Heb ik iets verkeerd gezegd?”

© februari 2018, Hier van Os, BasicPublishing.nl