

MEN'S HEALTH

URBAN



ANGÉLIQUE HEIJLIGERS

ATHLON

HANDBOEK

TRAIN ALS EEN

OERMENS

IN DE STAD





NOEM DE SPORT WAT JE WILT, DE OMGEVING DE GYM

Mijn eerste ervaring in een gym was pijnlijk. Niet alleen vanwege de spierpijn. Toen ik eenmaal klaar was met mijn training was de in eerste instantie zo vriendelijke instructeur boos. En niet zo'n beetje ook. Elke keer als ik vroeg hoe een van de toestellen werkte werd hij zichtbaar roder. 'Kom maar eens mee, jongen,' zei hij geïrriteerd. 'Mij maak je niet wijs dat je nog nooit in een sportschool bent geweest. Laat maar eens zien of je dit ook kan.' Met een nog roder hoofd trok hij zichzelf op aan een ijzeren stang, die met twee beugels aan de muur was gemonteerd. In mijn poging de instructeur te verslaan was de eerste keer die ik mijzelf vaker optrok de druppel die de emmer deed overlopen. Nadat ik mijzelf voor de laatste keer had opgetrokken, was de instructeur nergens meer te bekennen.

Zeventien jaar was ik en al vanaf vroege leeftijd had ik bijna iedere dag aan sport gedaan. Als mensen vroegen wat voor sport ik het leukste vond, wist ik nooit wat ik moest zeggen. Want hoe noem je een tiener die in legerkleding op en neer over steile bruggen rent tot hij erbij neervalt, boomstronken of volle vuilnisemmers gebruikt als halter, thuis aan de garagedeurreling dezelfde oefeningen doet als de instructeur aan de ijzeren stang in de gym?

Zelf noemde ik het 'commandotraining'. Een 'sport' waarbij kracht, souplesse, flexibiliteit, uithoudingsvermogen en conditie tot het uiterste getraind werden.

Het allerbelangrijkste waar ikzelf 100 procent controle over had, was het doorzettingsvermogen. Juist omdat de omgeving altijd weer

nieuwe mogelijkheden bood en de setting veranderde, lag alle focus op het uitvoeren en de prestatie zelf. Eén met mezelf en de omgeving. Niet zeuren, gewoon doen.

Sinds de jaren zeventig zijn sportscholen behoorlijk veranderd en verbeterd. Dat dit niet garant staat voor een betere training, bewijzen veel leden door te denken dat een beter resultaat met een duurder lidmaatschap te koop is. Resultaten blijven uit zolang de motivatie om tot het uiterste te gaan er niet is. Ooit had ik moeite om uit te leggen welke sport de basis is geweest voor mijn succesvolle professionele sportcarrière. Nu lijkt het erop dat we alles hebben geprobeerd en de cirkel na zoveel jaar rond is.

Ladies and gentlemen, I now present to you het boek van Angélique Heijligers, *Urbanathlon. Train als een oermens in de stad*. Word een urban atleet. Want als het in de stad lukt, dan lukt het overal. Gebruik jouw gym!

Berry de Mey
www.berrydemey.nl



Omdat je een boek nooit alleen maakt...

Dank je wel Jan-Peter en Joost. Zonder jullie geen boek ;)

Een legendarische atleet, geweldige fotograaf en vooral een bijzonder mens. Bedankt Berry, voor onze samenwerking.

Filmmaker Jonathan Kray, dank je wel voor je passie.

Toptrainers, topatleten en voor dit boek topmodellen: Paul, Menco, Jay, Tim, Elles, Jamilla, Joris, Richard, Niels, Jermain en Simon. Bedankt voor jullie tijd, inzet en talent. En six-packs.

Dank je wel Danny Sterman en Harriët Bontius voor jaren van inspiratie, het delen van jullie kennis en vriendschap.

En Juri. Bedankt voor alles.

INHOUD



1

Atletische kracht van de oermens

- 19 De oermens was een atleet
- 20 Evolutie vs. industrialisatie
- 21 Pure vorm van trainen
- 22 De stad als gym
- 27 **Born to run?**
- 28 Te veel cardio is ongezond
- 31 Elke dag: wandelen of joggen op lage intensiteit
- 31 Twee keer per week: lopen op matige tot hoge intensiteit
- 32 Eén of twee keer per week: korte, explosieve sprints
- 35 **Oerkracht**
- 35 Krachttraining is de sleutel
- 37 Oermens vs. gymrat
- 39 Functioneel trainen
- 40 Hou het simpel, maar varieer
- 41 Groeihormoon

2

Train als een oermens in de stad

- 46 Varieer in ritme voor progressie
- 46 Langzaam & perfect
- 47 Explosief
- 47 Pauzeer
- 58 **Stadsroutes**
- 74 Gym Amsterdam
- 75 Westerpark (2,5 kilometer)
- 80 Houthavens (5 kilometer)
- 88 NEMO (7,5 kilometer)
- 94 **Thuis trainen**
- 94 Warming-up (5 minuten)
- 95 Workout 1: 30 minuten
- 95 Workout 2: 20 minuten
- 97 Workout 3: 14 minuten
- 98 Workout 4: 10 minuten
- 99 Workout 5: 4 minuten
- 102 **Alfa-oerkracht**
- 102 Rauw, ongepolijst, pretentieloos
- 103 Trainen als een Strongman
- 107 **Trainen voor de Urbanathlon**
- 108 Kracht
- 110 Snelheid
- 113 Motoriek, behendigheid, coördinatie & souplesse
- 120 Duur & uithoudingsvermogen

3

Eten als een oermens

- 131 Paleo: simpelweg gezond
- 133 Granen, bonen, aardappelen, zuivel (o, en koffie)
- 137 **Maaltijd in balans**
- 137 Algemene richtlijnen
- 139 De macronutriënten: koolhydraten, proteïnen en vetten
- 139 Koolhydraten
- 140 Proteïnen
- 140 Vetten
- 141 De juiste proporties
- 143 **Boodschappensuggesties**
- 152 **5x ontbijt**
- 153 Amandelpannenkoekjes
- 154 Ontbijtsmoothie
- 155 Klassiek ontbijt
- 156 Groentekoekjes met ei
- 157 Ei in tomaat
- 158 **5x lunch**
- 159 Gevulde slabladeren
- 160 Notensalade
- 161 Eiersalade
- 162 Tonijnsalade
- 164 Boerenkoolsalade met zalm
- 166 **5x diner**
- 167 Kip met pompoen en amandelen
- 168 Rund met mango en gember
- 169 Stampot met worst
- 170 Tonijn met zoete aardappel
- 171 Tomatensoep met kip
- 173 **5x tussendoortjes**
- 174 Appel met amandelboter
- 174 Gekookt ei met tomaat en avocado
- 174 Fruit met noten
- 174 Kipfilet met komkommer
- 174 Watermeloen met munt en kokosnoot

- 175 **Literatuurlijst**

1



ATLETISCHE KRACHT VAN DE OERMENS



Zo'n tien jaar geleden huurde ik in Los Angeles een personal trainer in. Het was een trainer die z'n hele leven gewijd had aan de bokssport. Bijna zestig, maar met zijn atletische bouw had hij makkelijk vijftien jaar jonger kunnen zijn. We spraken af bij een speeltuin. Ik dacht dat het in de buurt zou zijn van een gym waar hij wilde trainen. Maar de speeltuin zelf bleek de gym. De trainer was fan van de old school methode. *'It never failed me,'* zei hij. *'Just keep it simple.'*

Ik verkeerde in de veronderstelling dat mijn lichaam allround getraind was, maar een circuit van kracht oefeningen met eigen lichaamsgewicht in, op en over de klimrekken bewees het tegendeel. Nog nooit heb ik een trainer zo intens gehaat. Na het klimrekgebeuren moest ik de Hollywood Hills in rennen. Op de top van de heuvel wachtte mijn trainer mij op. Hij zat in zijn auto, hing nonchalant door het open autoraam naar buiten, leunend op een arm. *'Now you have to run downhill.'* Ah fijn, een relaxte afsluiter. *'Backwards.'* Oh.

Een paar jaar na mijn encounter met de bokstrainer zag ik op YouTube het eerste Ghetto Gym-filmpje voorbijkomen. Het filmpje gaf de tijdsgeest weer van de jaren tachtig van de vorige eeuw, toen in de VS fitness en aerobics een hype werden bij het grote publiek. Mensen sloten zich massaal aan bij een sportschool, maar bewoners van de armere wijken van New York hadden geen geld voor een duur lidmaatschap. Om toch te kunnen trainen, bedachten ze allerlei oefeningen met alles wat de straat te bieden had. Dips op autobumpers, optrekken aan een klimrek in de speeltuin, shoulder presses met vuilnisbakken, springen op betonnen blokken. Bij gebrek aan fitnessstoestellen werden er allerlei variaties bedacht op simpele oefeningen. Optrekken met cirkelvormige bewegingen, push-ups met een zware rugzak, sit-ups hangend in een klimrek.

Dit fenomeen, dat bekend werd onder de naam 'Ghetto Workout' of 'Gangsta Workout', intrigeerde me mateloos. Want wat ik in het

filmpje voorbij zag komen, waren de meest allround getrainde lijven ooit. Rond diezelfde tijd liet een collega mij een YouTube-filmpje zien van CrossFit, een ultrakorte, maar superefficiënte trainingsmethode met oud ijzer, autobanden, turnringen en eigen lichaamsgewicht. Resultaat: godenlijven. Nog een keer: go-den-lij-ven. De workouts in de straten van New York, CrossFit, maar ook de steeds populairder wordende trainingsmethodes van Free Running, Parkour, Bootcamp en Bar Hitting bevestigden een idee waar ik al langer mee speelde, namelijk dat we steeds meer inzien dat we geen luxe gyms met hightech-apparaten, uitgebreide wellness-faciliteiten en ingewikkelde trainingsschema's nodig hebben om fit te worden. Je kunt ervoor kiezen, maar je hebt het niet nodig.

Als ik nu om me heen kijk, zie ik dat steeds meer mensen buiten trainen. Ik ook. De afgelopen twintig jaar heb ik als fitnessjournalist talloze fitnessstrends zien komen en vooral gaan. Ik heb verschillende trainingsmethodes bestudeerd, geprobeerd en toegepast. En ik kan je verzekeren: als je alles hebt geprobeerd, van je training met allerlei ingenieuze hulpmiddelen een Cirque du Soleil hebt gemaakt, kom je op een punt dat je weer terugkeert naar de basis. De basisprincipes van trainen zijn niet trendgevoelig, omdat ze simpelweg niet te verbeteren zijn. Je kunt erop variëren, maar je kunt ze niet verbeteren. Ons lichaam zit op een bepaalde manier in elkaar en daar kun je niet omheen. En zeker niet tegenin. Werk met hoe we volgens de natuur zijn bedoeld te bewegen en je ontdekt een enorme kracht in jezelf. Een oerkracht.

Ooit droomde ik van een gym in Amsterdam. Nu is Amsterdam mijn gym. Fit en sterk worden met een zo minimalistisch mogelijke manier van trainen. Dit boek laat zien dat we weinig of niets nodig hebben om superfit te worden. Is dat nieuw? Nee, zeer zeker niet. Dit boek is gebaseerd op verschillende basisprincipes rond trainen, die al tientallen, honderden, soms zelfs al duizenden jaren bestaan. Principes die stand hebben gehouden, maar die we in een wirwar van allerlei fitnessstrends bijna zijn vergeten. Trainen hoeft niet moeilijk te zijn. Liever niet zelfs. Loop simpelweg naar buiten en gebruik de stad als de ul-

tieme stormbaan. Ren, spring, klim en klauter als een oermens dwars door de stad. Leer anders te denken over jezelf, je omgeving en jouw plaats daarin; overwin fysieke grenzen en zie mogelijkheden waar je eerst obstakels zag. Train zoals de natuur het bedoeld heeft in een omgeving die wij voor onszelf gecreëerd hebben - de stad.

De oermens was een atleet

Net als alle andere diersoorten zijn wij mensen geboren om te bewegen. Maar het lijkt erop alsof we dat zijn vergeten. Levend in een ver geïndustrialiseerde wereld hebben we de meest ingenieuze apparaten bedacht om beweging te voorkomen. Volkomen gezonde mensen nemen de auto, lift en roltrap en worden mede daardoor langzaam maar zeker steeds ongezonder. En om het zittende patroon te doorbreken, hebben we weer andere ingenieuze apparaten bedacht waarvan we geloven dat we ze nodig hebben om te bewegen. We verheffen bewegen tot een bijna onmogelijke taak, terwijl het eigenlijk zo simpel is.

Bewegen zit in onze genen. Als we kijken naar een ver verleden, komen we tot de conclusie dat onze voorouders ongelooflijk actief waren. De oermens was een jager-verzamelaar, altijd in beweging om aan eten te komen en te overleven. Niks naar de supermarkt rijden, zo dicht mogelijk bij de ingang parkeren en boodschappen doen met een karretje. Als de oermens vlees wilde, moest ie jagen. Niet bepaald een makkelijke klus. Een prooi moest soms urenlang worden opgejaagd. Als de prooi eenmaal uitgeput was, moest de jager overgaan tot sprint om het dier te doden en vervolgens moest de prooi ook nog eens gedragen of gesleept worden naar een veilige plaats om opgegeten te worden. Oermensen waren atleten die nog nooit een gym gezien hadden.

Uit wat gevonden is aan botten van de oermens, valt af te leiden dat de oermens een allround atleet was, een uitstekende renner en daarbij enorm gespierd. De heup en het heupgewricht laten zien dat de oermens een goede loper was. Onderzoekers kunnen aan de plek waar de spier vastzat aan het bot aflezen hoe gespierd de oermens

was. Botweefsel reageert namelijk op de trekkracht van de spier en wordt daardoor sterker, wijder en dikker. Het blijkt dat de spiermassa van de oermens vaak twee keer zo groot was als die van de gemiddelde moderne mens.

Evolutie vs. industrialisatie

Lang hebben we gedacht dat alles maakbaar was, maar langzamerhand komen we erachter dat wij mensen het niet beter kunnen bedenken dan de natuur. Ons welzijn en algehele gezondheid zouden er stukken op vooruitgaan als we meer zouden leven zoals de natuur het bedoeld heeft. Van oermens naar stadsmens is een enorme sprong in de tijd. De oermens leefde zo'n 1,9 miljoen tot 400.000 jaar geleden. Kunnen wij onszelf eigenlijk wel vergelijken met de oermens? Zijn wij niet geëvolueerd tot een ander menssoort?

Genetisch verschillen wij nauwelijks van de oermens. Sommige wetenschappers houden een gelijkenis van 99,7 procent aan. Anderen beweren dat de gelijkenis nog groter is, namelijk 99,9 procent. Evolutie verloopt traag. Zo traag, dat wij het niet kunnen bevatten. Het is een geleidelijk proces van de natuur. De natuur verandert constant en daarmee verandert ook alles wat op deze planeet leeft, van micro- tot macro-organisme. Genen passen zich aan de omgeving aan. Maar wij moderne mensen hebben onze hele leefstijl aangepast aan het proces van industrialisatie. De industrialisering van onze maatschappij is met een dusdanig noodtempo verlopen dat onze genen zich er niet of nauwelijks op hebben kunnen aanpassen. Ja, we worden ouder dan ooit en in elk geval véél ouder dan de oermens. Maar de oermens leefde dan ook onder veel extremere omstandigheden dan wij. Daarbij onze levensverwachting neemt toe, maar het aantal gezonde jaren neemt af. Onze maatschappij wordt gekenmerkt door tal van welvaartsziektes, veroorzaakt door slechte voeding, te veel stress en te weinig, veel te weinig beweging. Als we de evolutie en onze genen nu eens iets meer in acht zouden nemen, is het dan niet aannemelijk dat we ouder worden met behoud van een goede gezondheid?

Pure vorm van trainen

Laten we eerst kijken naar het bewegingspatroon van de oermens. Kort gezegd kwam dat neer op veel beweging op gematigde intensiteit (wandelen), afgewisseld met sprinten (jagen) en dragen van zware objecten (prooidieren, maar ook hun kinderen). Al hun bewegingen hadden een functie en waren volkomen natuurlijk. In de fitnessbranche realiseren we ons steeds meer dat natuurlijke, functionele beweging dé manier is om ons hele bewegingspatroon te verbeteren. Trainers gebruiken steeds minder machines, geven de voorkeur aan oefeningen met losse gewichten, barbells, sandbags, kettlebells, ringen, rekken, battle ropes of simpelweg ons eigen lichaamsgewicht. Deze zogenaamde ‘vrije bewegingen’ komen veel meer overeen met hoe wij van nature bewegen dan met het trainen op machines die al veel van het natuurlijke bewegingspatroon overnemen.

Trainen zonder machines levert een pure, authentieke manier van trainen op. Een manier die overigens ontzettend goed werkt en dat is ook precies de reden waarom simpele oefeningen als push-ups, pull-ups en squats al duizenden jaren bestaan. De Romeinen deden het al, maar ook hedendaagse militaire trainingen bestaan uit relatief simpele oefeningen. En denk ook eens terug aan hoe je als kind bewoog. Het gemak waarmee we in de speeltuin in het klimrek klauterden, apenkooitje speelden, even een radslag of bruggetje deden – vaak verliezen we dat naarmate we ouder worden. Met vrije oefeningen kun je voor een deel de krachtige souplesse die je als kind had weer terugkrijgen. Resultaat: een betere lichaamshouding, minder schouder- en lagerugklachten, een ijzersterke core (het natuurlijk korset van rug-, buik- en heupspijeren) en een beter lichaamsbewustzijn.

In de afgelopen jaren zijn fitnessprogramma's als Bootcamp, CrossFit, MonkeyBar, Bar Hitting en Free Running bijzonder populair geworden. Programma's die eveneens uitgaan van functionele bewegingen en het gebruik van minimale of zelfs geen middelen. Word je er fit van? Absoluut. Kijk naar de mensen die deze manier van trainen fanatiek aanhangen en je hebt je antwoord.