

Jan

IS OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE UITDAGING!

Dertien jaar lang was **Jan van Loon** marathonschaatser en skeeleraar op het hoogste niveau. Sinds maart is de 31-jarige sporter daarmee gestopt en sindsdien is hij op zoek naar een nieuwe uitdaging. Voor Grootheerenveen sport hij daarom elke maand mee met een sportvereniging in de gemeente. **DIT KEER CROSSFIT IN HEERENVEEN...**



CrossFit

HET BESTE UIT JE ZELF HALEN

CrossFit is een manier van fitness die gewichtheffen, atletiek en gymnastiek combineert in één trainingsvorm. Gedurende de training worden functionele bewegingen op een gevarieerde manier in een hoge intensiteit zo snel mogelijk uitgevoerd. De filosofie achter Crossfit is om niet te specialiseren in één specifiek sportonderdeel, maar het lichaam juist veelzijdig uit te dagen. **Sieta Piersma**, zelf een fanatiek crossfitter, daagde mij uit om een training bij te wonen van **Sandra 't Hart**. Een uitdaging die ik natuurlijk niet kon afslaan.

De 43-jarige Sandra 't Hart uit Heerenveen heeft een achtergrond als topsporter. Jarenlang maakte ze deel uit van de Nederlandse schaatstop. In 1999 werd ze Nederlands kampioen allround. Als marathonschaatsster won ze onder andere de schaatsklassieker in Ankeveen. In 2007 richtte Sandra Sport met Hart op en verzorgt naast onder andere fietsreizen en personal training ook cross training.

COMPETITIEDRANG

In 2013 stopte Sandra met marathonschaatsen en beëindigde ze haar topsportcarrière. Van een zwart gat, waar sporters soms wel mee te maken krijgen, was geen sprake. In 2007 had ze al haar eigen bedrijf opgericht en haar focus werd verlegd. Haar sportbeleving veranderde. "Ik zat in de **h**iode, nadat ik was gestopt met schaatsen, op de racefiets. Ik was op een keer 'een flink blokje om' en ergens op het verste punt dacht ik toen: 'waar ben ik in hemelsnaam mee bezig, ik lijk wel gek. Waar doe ik dit eigenlijk voor'. Ik ben omgekeerd en keihard naar

huis gefietst. Toen kwam ik tot bezinning. Ik sport omdat ik het leuk vind en omdat ik er een lekker gevoel van krijg, maar niet voor een einddoel of bepaalde wedstrijd. Dat competitieve heb ik overigens nog steeds en crossfit past daarom perfect bij mij. Ik houd van de uitdaging om mijn lichaam te ontwikkelen, sterker te maken en mijn kennis over te brengen op anderen. Crossfit is een soort verslaving, want je vraagt steeds meer van je lichaam, dat doe ik ook. Met mijn achtergrond als topsporter weet ik goed hoe ik daar mee om kan gaan en kan ik ook andere sporters begeleiden om op een verantwoorde manier te werken aan hun lichaam."

DE TRAINING

Op een druilerige woensdagavond loop ik in sporttenu De Trainingsbox van Sport met Hart binnen. Verschillende crossfitters zijn al aanwezig, ik schud iedereen de hand en het valt mij op dat iedereen elkaar kent. Om klokslag 20:00 staan we in 'De Box'. Een grote loods met daarin veel sportattributen, gewichten, touwen, ringen en stangen die overduidelijk zijn bedoeld om aan te hangen en heel veel spierpijn te kweken.

We beginnen met een warming-up. Met het grootste gemak doet Sandra de oefeningen voor en de groep volgt. Het gaat me redelijk



goed af, al zeg ik het zelf, en enkele oefeningen ken ik vanuit het schaatsen. We trainen verschillende spiergroepen en ik merk dat ik langzaam warm begin te raken en mijn lichaam los en soepel aanvoelt. Tot nu toe geen conditioneel en fysiek zware oefeningen, maar mij bekruipt het gevoel dat dat snel gaat veranderen.

CIRCUIT

Na een kleine 20 minuten zit de warming-up erop en gaan we over op een 'circuitje'. We doen drie series van vier oefeningen. Met een dumbbell (gewicht van 10 kilo) in de rechterhand op de grond en brengen deze in een vloeiende en krachtige beweging langs ons lichaam boven ons hoofd. Met deze oefening begin en eindig je in een soort schaatszit. Moet te doen zijn denk ik, zeker als ik zie hoe gemakkelijk Sandra dat doet. Na de eerste oefening volgen 15 sit-ups met gestrekte benen en armen. De derde oefening is dezelfde oefening als de eerste, maar dan met de linker-

hand. We sluiten de eerste ronde al hangend aan een stang af en brengen 15 keer de knieën naar de borst. Deze reeks herhalen we drie keer en worden geacht dit zo snel mogelijk uit te voeren met de juiste techniek. Vol goede moed ga ik van start. Ik blijf aardig bij met de rest en de eerste serie gaat vlot. Toch merk ik dat het aan het einde van de eerste reeks moeilijker gaat en de tweede serie gaat al vele malen moeizamer. Tijdens de sit-ups kom ik nauwelijks nog omhoog en de dumbbell in mijn hand komt maar moeizaam boven mijn hoofd. In de derde serie hang ik als een dood vogeltje aan de stang en zijn mijn buik- en armspieren volledig verzuurd. Ik laat me niet kennen en maak het circuit zo goed mogelijk af.

Ik ben afgemat. In minder dan tien minuten voel ik mij verslagen. Dit is wel even iets anders dan een marathon schaatsen, dit is heel erg kort en intensief. Na enkele minuten voel ik de kracht weer in mijn lichaam terugvloeien. Een lekker gevoel, maar tegelijkertijd voel ik me zwak. Relatief eenvoudige oefeningen putten mij uit. Ik voel me ook gemotiveerd, dit moet ik vaker doen, want hoewel het enorm zwaar is geeft de inspanning mij ook een heerlijk gevoel."

Is jouw sport een leuke uitdaging voor Jan? Nodig hem uit door een e-mail te sturen naar info@grootheerenveen.nl en te vertellen waarom Jan juist bij jou sportvereniging moet komen sporten.



SANDRA 'T HART

