



Beatrijs van den Brink roeit vanaf 2006 bij R&ZV Jason te Arnhem in verschillende ploegen, dames en gemengd. In regiowedstrijden haalde zij met een vaste wedstrijd ploeg goede resultaten. Sinds anderhalf jaar schrijft zij een column in ROEIEN.

26

Reageren?

Beatrijs.column@gmail.com

Strijd op straat

Hoeveel strijd gaan we met onszelf aan in ons leven? De moedigen kiezen voor veel, de zwakken mijden en leunen. Nu de periode van de donkere dagen is aangebroken moeten we ons weren tegen de verleidingen van chocola en vette hapen om later het gevecht met onszelf in dezen niet aan te hoeven gaan. De ijverige roeier kan immers door vorst en wind zijn ei niet meer kwijt en zal naar alternatieven zoeken om niet in lichamelijk verval te raken.

“We moeten maar weer eens aan de gang voor de Head”, sprak een roeier enthousiast. “De winterse sfeer zorgt voor de juiste omstandigheden. Kunnen we alvast wennen.”

“Ik heb het veel te druk op m’n werk”, smoesde de zoonaanbidder. Ik vrees dat ik niet meer zo vaak meetrain. Ja, werk gaat voor de sport.”

“Ik dacht dat werk uitsluitend voor het meisje ging”, reageerde ik. “Sport heb je juist nodig om fit te blijven en problemen fris te lijf te gaan. De pep die dat genereert minimaliseert de problematiek en je maakt daardoor minder fouten. Probleem

wordt uitdaging en dat motiveert. Een kwestie van doorzetten. Dan hangen de vruchten vanzelf aan de bomen.”

“Ik zal het in gedachten houden”, sprak hij van me weggijkend, wetende dat hij het daarbij zou laten.

In hoeveel huishoudens van roeiers staat een ergometer als alternatief voor de beperkte roei-mogelijkheden in koude winters? Nog interessanter is de vraag hoeveel hiervan onbenut staan te verstoffen?

De tijd staat niet stil en de markt heeft een nieuw alternatief gevonden voor de sportgrage mens die het liefst in de buitenlucht sport.

Vanuit het land waar vervetting hoogtij viert, probeert de Streetstryder nu ook een plaatsje te veroveren in Europa.

Laatst kon ik met een vriendin deze rijdende ‘total-bodytrainer’ op straat uitproberen bij de importeur, die tevens een stichting heeft die werkt aan bewustwording van ouders en kinderen inzake voedsel en beweging. Dikke kinderen moeten weer terug naar een slankere versie. Op langere termijn een winst voor iedereen.

De beweging op deze speciale driewieler, die in diverse maten verkrijgbaar is, zorgt ervoor dat alle spiergroepen gebruikt worden. Het is een combinatie van langlaufen, armtraining, beheersing van het middenrif terwijl je staand op deze driewieler je voortbeweegt. Dit resulteert in een sterker hart, het vreet calorieën en is conditieversterkend zonder gewrichten over te belasten.

De eerste keer bonsde m’n hart mijn oren uit. Best spannend: vooral het bochtenwerk vereist een soepele lichaamsbeweging. Als een skiër ga je ‘carvend’ door de bocht. Het haar wapperend in de wind geeft je een gevoel van vrijheid, die bijna verslavend werkt, net als de roeisport zelf. Of je zo’n 76 cm breed gevaarte zelf wilt aanschaffen is een keuze die makkelijker te maken is als je het eens hebt ervaren, alleen of in groepsverband. Euforisch word je er zeker van en de verleidingen van de feestdagen kun je hiermee met gemak aan. Ook voor coaches een leuk alternatief voor langs de roeibaan. Vanuit de boot moedigen we dan de coach aan. Voor beiden een win-win.

