

DE TOUR WIN JE OP EEN YOGAMATJE

BIJ DE AMERIKAANSE BMC-PLOEG VAN TOURWINNAAR CADEL EVANS EN KARSTEN KROON WORDT EEN DEEL VAN DE TRAINING VERVANGEN DOOR YOGA. SCHIJN JE HARDER VAN TE FIETSEN. WORDT DE TOUR TEGENWOORDIG IN DE LOTUSHOUDING GEWONNEN?

TEKST: ROSE MENTINK / FOTO'S: ILONA KAMPS

“D e eerste keer schoot ik gewoon in de lach. Ik keek om me heen. Iedereen was heel serieus bezig. Ik dacht: ben ik nou de enige die dit grappig vind? Blijkbaar wel, dus ik deed maar mee.” Wielrenner Karsten Kroon moest nogal wennen toen hij anderhalf jaar geleden de overstap maakte van Saxo Bank naar BMC. Bij de Amerikaanse ploeg wordt op trainingskamp de dag begonnen en afgesloten met een uur yoga, onder leiding van leraar Ted McDonald, die normaal gesproken de *rich and famous* van Malibu onder handen neemt. Zie je het voor je, Cadel Evans en George Hincapie dubbelgevouwen op een yogamatje? Karsten Kroon: “Moet je je voorstellen. Een grote zaal met 50 mannen die om 7 uur 's ochtends de meest merkwaardige poses aannemen. Ook Cadel Evans, ja. Ik vond het eigenlijk heel prettig, maar thuis doe ik het niet. Ik heb er gewoon niet de tijd en de energie voor.”

YOGALES VOOR SPORTERS

We hebben Karsten meegesleept naar WISH, sport & begeleiding in Vught, om mee te doen met de speciale yogales voor sporters van Jozijn Hogendoorn. Jozijn heeft haar passie voor de sport weten te combineren met yoga. Ze ontwikkelde een actieve vorm van yoga die volgens haar heel geschikt is voor fietsers. Bij haar volgen posities elkaar snel op. “Ik vond het juist wel fijn om 5 minuten in een houding

te staan. Gewoon in het moment en alleen maar bezig te zijn met ademhaling”, zegt Karsten. We gaan op ons matje staan en Jozijn legt uit dat er in haar les gelachen en gepraat mag worden. Deze vorm van yoga is heel snel. We hoeven haar alleen maar na te doen, maar zij springt van de ene positie in de andere en al gauw zijn we aan het puffen en steunen. “Fietsen is een stuk minder ingewikkeld. Dat is alleen maar: links, rechts, links, rechts en maar trappen met die benen”, zegt Karsten. Hij neemt snel weer de juiste houding aan. We beginnen aan een nieuwe reeks bewegingen en blijven gelukkig even in een bepaalde houding stilstaan. Jozijn loopt naar Karsten en corrigeert zijn houding.

Karsten kreunt tijdens het uitademen. Hij heeft het zwaar, maar kan nog wel grappen maken over hongerklop, sleutelbeenblessures en andere smoezen om niet meer mee te hoeven doen. Dat yoga helemaal niet zweverig hoeft te zijn, bewijst deze les wel. Het is echt sporten en afzien. Ook voor Karsten. Fijn, want als een topsporter al moeite heeft met deze les, dan moet het wel zwaar zijn. Als we een nieuwe houding aannemen, valt hij bijna om. Sommige posities zijn ook echt moeilijk. Je armen en benen raken vermoeid en in bepaalde posities loop je keihard tegen je eigen beperkingen aan. Als we na een uur klaar zijn, vertelt Karsten dat hij toch liever niet zó zweet. Zijn voorkeur gaat uit naar de langzamere yoga, maar hij voelt wel dat je wat aan deze vorm kunt hebben. Of je er beter door gaat fietsen, weet hij niet. “Maar het werkt wel ontspannend.”

FUN, FOCUS, FIGHTING

Wie wél helemaal *into* yoga is, is Rabo-renner Maarten Tjallingii. Om een ander licht op yoga voor fietsers te werpen, gaan we met Jozijn bij hem op bezoek. We vertellen hem dat we hebben gehoord

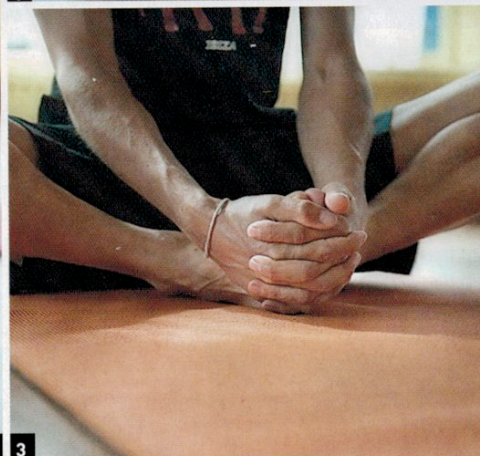
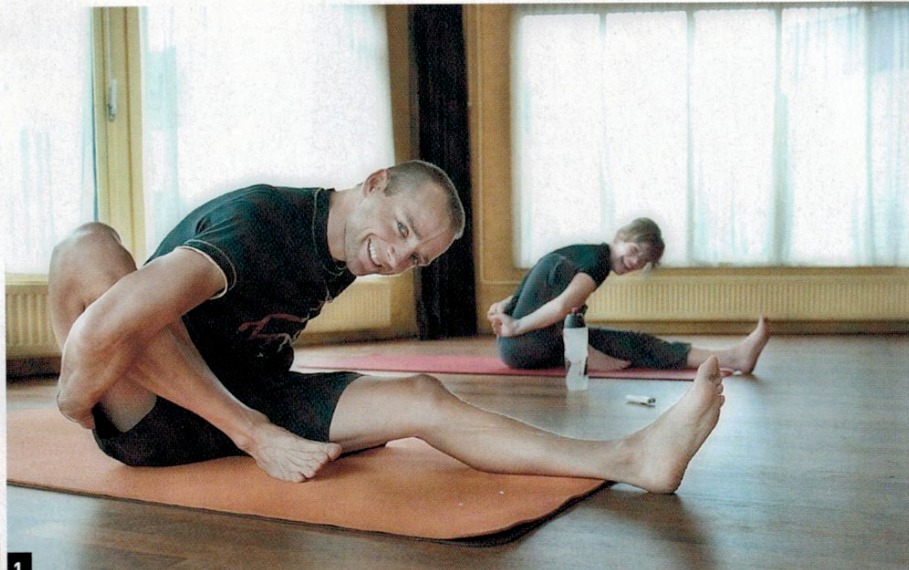
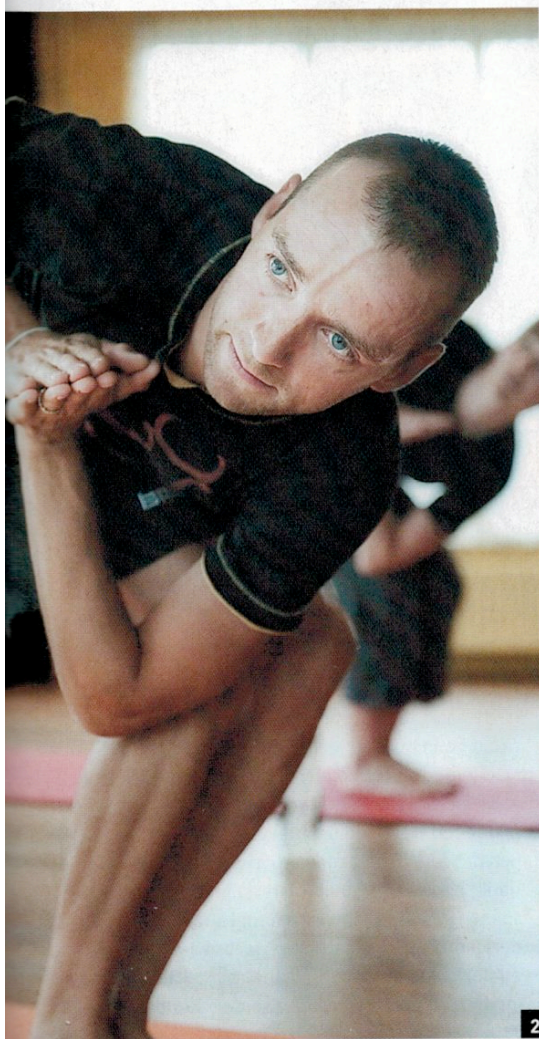
WELKE YOGA?

Hatha De originele, een langzame basis yoga. 🧘🧘🧘🧘🧘

Ashtanga Poweryoga met herhaling van posities. 🧘🧘🧘🧘🧘🧘

Bikram Yoga in een verwarmde ruimte, herhaling posities. 🧘🧘🧘🧘🧘🧘

Iyengar Een zeer op de houding gerichte yoga, strenge leer, langzame posities. 🧘🧘🧘🧘🧘



dat hij de goeroe is van het zen op de fiets zitten. Maarten kijkt ons verbaasd aan en haalt zijn schouders op. "Ik geloof niet in zen, wat is dat eigenlijk? Ik geloof wel in *flow*. Mediteren doe ik niet, maar wel yoga, misschien bedoel je dat?"

We staan in zijn woonkamer, waar inderdaad niks zweverigs aan te ontdekken valt. De kamer is mooi ingericht, echt een fijne plek die rust uitstraalt.

"Mensen hebben rare associaties bij yoga", vertelt hij, terwijl hij gaat zitten aan de grote eettafel. "Ik ga ook echt niet roepen dat het zen is. Ik heb het liever over goed in je vel zitten en een bepaalde *flow* bereiken. In de ploeg noemen we het *Fun*, *Focus*, *Fighting*. Het is gewoon een balans tussen lichaam en geest."

Maarten kijkt op een heel nuchtere manier naar yoga. Hij doet het vanuit een praktische overweging. "Yoga is gewoon goed om te doen, zeker als je sport. Ik doe het als alternatieve krachttraining. Met yoga pak ik de hele keten aan, met krachttraining alleen een enkele spiergroep. Bij yoga rek je niet alleen de spieren, maar pak je ook de gewrichten. Je stimuleert je lichaam

van top tot teen. Van krachttraining werd ik te zwaar, yoga biedt meer."

Maarten vervolgt: "Ik zie het als iets puur functioneels, maar het is wel zo dat je bij yoga ontspannen moet zijn. Je moet je focussen op wat je doet. Als je met je hoofd ergens anders zit, lukt deze vorm van yoga niet. Sommige oefeningen zijn heel moeilijk. Je moet dan goed op je ademhaling letten en je rust vinden. Soms gaat dat wel eens mis, dan ga je tegen de grond."

40 GRADEN

Tjallingii gelooft heilig dat er meer renners gebaat zouden zijn bij yoga. "Ik heb Thijs Al ook een keer meegenomen en die doet er nu zelf ook aan. Alleen voor Kenny van Hummel was het niet zo'n succes", vertelt Maarten. Hij imiteert de stem van Kenny: "Wat is dit nou, joh! Doe even normaal! Wat is dit voor iets?" Lachend vertelt Maarten dat Van Hummel stond te zweten als een otter en helemaal rood aanliep. Hij zet weer zijn Kenny-stemmetje op: "En geen water, hè! Ik had na een kwartier al dorst!"

'DE KRACHT VAN YOGA IS DAT HET ME LUKT ALS IK ONTSPANNEN BEN'



Karsten Kroon tijdens de speciale yogales voor sporters van Jozijn Hogendoorn.

Wat Kenny overkwam, is niet zo vreemd. Maarten doet aan Bikram yoga, waarbij de verschillende posities worden uitgevoerd in een ruimte met een temperatuur van 40 graden. Dat is nog meer zweten dan tijdens de yogales met Karsten.

“De kracht van yoga is, dat het me lukt als ik ontspannen ben”, zegt Maarten enthousiast. Ben ik gespannen, dan ga ik tegen de grond en heb ik het net zo zwaar als Kenny. En dat is met fietsen net zo. Als ik bij de start lekker in mijn vel zit, dan gaat alles goed: ik eet goed, ik drink goed en ik reageer goed. Natuurlijk gaat dat ook op voor toerfietsers”, gaat hij verder. “Als je op je fiets stapt en je zit nog met je werk in je hoofd,

een manier om te ontspannen. Is yoga dan wel interessant voor hen? “Jazeker”, reageert Jozijn. “Veel fietsers krijgen last van rug of schouders. Tijdens lange ritten gaan hun vingers tintelen of wordt de nek stijf. Dat komt doordat ze niet al hun spieren gebruiken. Juist voor toerfietsers is yoga een goede manier om pijnlijke en frustratie te voorkomen.” Veel fietsers denken dat ze – omdat ze voorover zitten – hun buik niet nodig hebben. Die buikspieren zijn juist nodig om de spieren van de rug te ontlasten. Hetzelfde geldt voor de schouders. Door sterkere spieren aan de voorkant en flexibele aan de achterkant kan je lichaam de houding beter aan. De klachten aan de schouders of nek

JUIST VOOR TOERFIETSERS IS YOGA EEN GOEDE MANIER OM PIJNTJES EN FRUSTRATIE TE VOORKOMEN

dan rijd je op een gegeven moment nog maar 20 en je hart gaat tekeer. Dan is je energie weg. Je kunt eten en drinken wat je wilt, maar niets werkt. Dat komt omdat je met je lichaam aan het vechten bent om iets te presteren, maar je hoofd is met iets anders bezig.” Jozijn lijkt er van te genieten dat hier een prof zit die snapt wat yoga kan doen. Bij het verhaal over de kracht van yoga knikt ze instemmend. “Dat klopt”, zegt ze. “Het lichaam, de ademhaling en het bewustzijn kunnen niet los van elkaar functioneren. Met yoga pak je alle drie aan, waardoor je je beter voelt en makkelijker kunt ontspannen. Door die ontspanning kun je beter reageren en je herstelt beter. Dat heb je nodig in de sport.”

BUIKSPIEREN

Dat het voor een profrenner als Maarten Tjallingii belangrijk is om lekker in zijn vel te zitten op de fiets, lijkt logisch. Hij rijdt wedstrijden en moet maximaal kunnen presteren. Voor ‘gewone’ fietsers is fietsen juist

kunnen ook komen door te gespannen op de fiets zitten. Jozijn stelt voor dat we op de fiets maar eens spieren moeten proberen te vinden die we nog zouden kunnen ontspannen. “Je wordt je er dan bewust van hoeveel spieren je aanspant die helemaal niet aangespannen hoeven te zijn. Liggen je vingers soepel om het stuur, of knijp je ze samen? Dat bewustzijn in je lichaam, daar helpt yoga je mee.”

Of de Tour inderdaad op een yogamatje wordt gewonnen, is niet te zeggen. Als we Karsten, Maarten en Jozijn mogen geloven, is yoga oké. Het ontspant, draagt bij aan je kracht en focus en kan helpen pijnlijke te voorkomen. Maar Jozijn heeft ons ook verteld dat het niet werkt als je het onzinnig vindt en het liever niet doet. Of het voor een hobbyfietser leuk is om er bij te doen, hangt van hemzelf af. Zie er eerst maar eens tijd voor te vinden in je drukke leven. Wel kan yoga met de winter voor de boeg het proberen waard zijn. Een paar lessen om het uit te proberen, zullen de winter in ieder geval minder lang maken...