

De Amerikaanse ex-SEALS-commandant Randy Hetrick bedacht zijn eigen fitness-systeem. Inmiddels trainen duizenden militairen en tal van topsporters met TRX. Maar werkt de methode ook bij de minder gespierden onder ons?

door Ingrid Beckers

„O kay, let's work on a perfect J.Lo-ass.” Spierbundel Randy Hetrick (45) grijnst bemoedigend als ik even later in de touwen hang voor de zogenaamde hamstring curl. Van deze oefening, zo belooft hij, krijg ik net zo'n strak achterwerk als zangeres Jennifer Lopez. Natuurlijk geloof ik de man op zijn woord. Hetrick was veertien jaar commandant bij de SEALs, de Amerikaanse speciale eenheid die Osama Bin Laden te grazen nam in zijn villa. Nu promoot hij in Veldhoven zijn eigen fitnessuitvinding: TRX.

Dit 'fitnessapparaat' neem je mee in je handtas, als het moet. Het bestaat namelijk uit niet meer dan een ophangstelsel met twee verstelbare, sterke, nylon banden.

Aan het uiteinde zijn handvatten en lussen bevestigd om handen en voeten in te haken. Volgens Hetrick kun je TRX ophangen waar je maar wilt: aan een boom, een deur, een klimrek of een lantaarnpaal. Je kunt er honderden oefeningen op doen. De crux is dat je het eigen lichaam gebruikt als gewicht. Halters, elastieken, swiss balls en andere fitnessattributen zijn dus overbodig.

De ex-SEALS-commandant ontwikkelde zijn fitnesssysteem oorspronkelijk om de kracht en conditie van zijn troepen op peil te houden tijdens internationale missies

in Bosnië en Zuidoost-Azië. „Als je met troepen in *safe houses* of op boten en onderzeeërs verblijft, kun je niet even naar buiten om een rondje te rennen. Er is natuurlijk ook geen fitnessapparatuur, dus moet je andere manieren bedenken om fit te blijven.” Met parachute en jiu-jitsu banden knutselde Hetrick tijdens een van zijn missies een eerste versie van TRX in elkaar. Hij begon ermee te spelen en wat bleek? „Fantastische uitvinding! Door twee nylon banden te verankeren, konden we tal-

loze krachtoefeningen doen. Dat deden we natuurlijk al: push-ups, sit-ups. Maar met TRX is veel meer variatie mogelijk en pak je alle spiergroepen aan. Tijdens de oefeningen moet je je lichaam zelf in evenwicht houden, waardoor niet alleen je kracht verbetert, maar ook de balans en de coördinatie.”

TRX hoort inmiddels bij de basisuitrusting van de gehele Amerikaanse krijgsmacht. Veel topsporters en personal trainers werken ermee. In Amerika en Engeland

bieden fitnessscholen groepslessen TRX aan.

Of Hetrick nog wat sterren voor zijn trainingmethode wist te porren? Ja dus... Jennifer Lopez. Maar kritiek is er ook, vanuit sportmedische hoek. Zo zou TRX vooral geschikt zijn voor goed getrainde atleten. Beginnende sporters zouden met TRX veel kans lopen op blessures, omdat het moeite kost het lichaam te stabiliseren, hangend aan touwen. Hetrick wuift de kritiek weg. „Kom, ik laat het je zien. Er zijn oefeningen



FITNESSAPPARATUUR in de handtas

Met de TRX kun je honderden verschillende fitnessoefeningen doen. foto's PR

voor elk niveau. Je kunt het zo zwaar maken als je zelf wilt.” De lounge van het hotel is voor de gelegenheid verbouwd tot een kleine fitnessruimte. Aan een ijzeren stellage hangt TRX. Ik pak de twee handvatten beet, volg het commando van Hetrick op en ga lekker hangen om mezelf weer omhoog te trekken. Voelt goed, deze simpele bicepsoefening. Behalve de armspieren werken ook de rompspieren mee om in evenwicht te blijven. Ingewikkelder lijkt het te worden wanneer Hetrick mijn voeten in de lussen haakt en ik op beide handen steun voor een *girly press*, de bekende push-up. Maar die is juist minder zwaar, zo met je voeten van de vloer. Dan moet ik een plank maken. Dat betekent: rug kaarsrecht en op de ellebogen steunen, voeten nog steeds in de lussen gehaakt. „Zo, nu zwaai je je benen naar links en naar rechts”, zegt Hetrick. „Het moet wel een beetje leuk zijn, toch?”

En ja, het is heel leuk. Ik voel me een kind in de speeltuin. Al vraag ik me intussen af of deze oefening veertigplusbestendig is. Het is wel een geluk dat ik mezelf niet in de spiegel zie. Want één ding is zeker: Hetrick zal mij niet van mijn meest charmante kant zien. Neem die hamstring curl voor de perfecte J.Lo-kont. Daarvoor hang je dus wel wijdbeens, bekken en billen omhoog, in de touwen. Ach, het gaat om het resultaat, moet je dan maar denken.

„Zwaar?”, vraagt Hetrick, wijzend naar de zweetdruppels die van mijn voorhoofd vallen. De volgende dag strompel ik mijn bed uit. Overall spierpijn: benen, billen, armen, rug, schouders. Dat halfuurje TRX heeft mijn lijf zeker goed gedaan. En ja, ik zou het beslist vaker willen en moeten doen. Al moet ik nog zien hoe een trainingssessie thuis bevalt. Zonder de bezielende leiding van een voormalig SEALs-commandant.

➔ Het fitnesssysteem TRX kost 209 euro en is te koop via www.trx-fitness.nl