



Guus de Haan

Fitter en soepeler dan ooit

Overdag worden gymzaal en fitnessruimte van het Amsterdamse Fons Vitae Lyceum gebruikt door de scholieren van de school. 's Avonds zijn de ruimtes het domein van Vitae Sport, opgezet door de gymdocenten van de school. Iedereen uit de buurt die ouder dan veertig is, kan er terecht. Guus de Haan (80) combineert er cardio voor zijn conditie met yoga/pilates om soepel te blijven.

Tekst **Emilie Escher** | Foto's **Caro Bonink**

Zijn cardio-clubje van de Amsterdamse sportvereniging Vitae Sport trainde naast de zaal waar yoga en pilates gegeven werd. 'We zagen af en toe dat het licht er uitging en we wisten dat er een grote groep vrouwen in rondte zat. Maar wat ze daar nu precies deden was volstrekt onduidelijk,' lacht Guus de Haan met vrolijke bruine ogen. Hij kwam erachter in coronatijd toen Vitae Sport ieder lid de gelegenheid gaf via Zoom ook andere lessen te volgen dan de eigen vertrouwde. En zo woonde hij op het grote scherm van zijn iMac een les bij van Ester van der Bilt. 'Het was een genoegen naar Ester te kijken, ook omdat ze het allemaal zo helder uitlegde.' Sindsdien is hij elke donderdagavond op haar les van de partij. Hij nam zijn maatjes van cardio, Rob en Leo, mee. 'Voor die tijd waren het voornamelijk vrouwen die daar zaten. Maar wij werden ook hartelijk welkom geheten.'

Gezellige club

Via de zijingang van de school komen ze gezellig kletsend binnendruppelen. Ze zijn allemaal een dagje ouder, en vormen precies de doelgroep van

'Met mooie lange rechte rug door het leven kunnen en in balans blijven is het doel, want daar gaat het vaak mis bij het ouder worden'

Vitae Sport, dat werd opgezet door de gymleraren van de school. De lessen zijn bedoeld voor ouderen uit de buurt die fit willen blijven maar geen zin hebben in vooral door jongeren bevolkte sport- en yogascholen. Het is ook nog eens een gezellige boel. Wietse Slort, de oprichter, organiseert ieder jaar een jeu de boules-toernooi op het Museumplein. Iedereen neemt iets lekkers mee. Mensen leren elkaar kennen en leven met elkaar mee. Een van de deelnemers heeft net een boek uit dat ze vanavond voor de les aan de anderen laat zien. ▶



In balans blijven

De goed gemutste Guus loopt naar zijn vaste plek naast Rob, die hij kameraadschappelijk begroet. Normaal zit Leo tussen hen in, maar die is er niet vandaag. Ze vragen zich af waarom niet, hij is er echt altijd. Dan opent Ester de les met de houding in kleermakerszit, de *Sukhasana*. Wie er moeite mee heeft kan op een blokje gaan zitten, of gewoon op z'n knieën. Guus zit er als een volleerde yogi bij. Een kaarsrechte rug heeft hij. Na het rustige begin zet Ester de groep goed aan het werk. Ze zorgt er met vele oefeningen voor dat we alle spieren rondom onze wervelkolom gebruiken waardoor we sterk en soepel worden rond de *spine*. Met mooie lange rechte rug door het leven kunnen en in balans blijven is het doel, want daar gaat het vaak mis bij het ouder worden. Guus en de anderen in de groep werken keihard en kunnen heel veel dingen die ik niet eens kan. Het is direct zichtbaar dat ze getraind en geoefend zijn. Hup, de *single leg stretch*, geen enkel probleem. *Double leg stretch* ook niet. En zelfs *the hundreds*, een klassieke pilatesoefening waarbij je zittend met benen omhoog honderd keer je armen omhoog en omlaag moet bewegen, houdt iedereen moeiteloos vol. Ester besteedt deze les wat extra aandacht aan de heupmobiliteit en laat ons, terwijl we op onze ruggen liggen met een been omhoog, voelen waar onze heupplooi zich bevindt. 'Ik voel alleen maar een vetplooï,' lacht Guus. Als ze het licht uit doet ligt iedereen nog een paar minuten heerlijk te soezen. 'M'n favoriete onderdeel,' zegt Guus na afloop.

Laatbloeier

We praten nog even na in de kleedkamer en het blijkt dat hij een laatbloeier is. Terwijl Guus bij Rijkswaterstaat werkte, is hij op latere leeftijd nog eens bestuurskunde erbij gaan studeren. Heel erg heeft hij zijn best gedaan om eerder te klaar te zijn met zijn studie dan zijn kinderen, en dat lukte! En ook sport kwam rijkelijk laat zijn leven in. 'Als je het niet verder vertelt, ik heb nauwelijks aan sport gedaan,' bekennt hij met pretogen. 'Ik zat in een sportief dispuut, waar je hoorde te roeien, maar daar bracht ik niet veel van terecht. En ik ben op mijn zestigste naar Parijs gefietst maar dat is niet echt een sport. Tot een vriend van mij zei: je moet iets doen. Ik was denk ik 65.'

'Zijn armen naar achteren strekken, de omgekeerde table top, kost hem geen enkele moeite'

Hij werd lid van een mannengymgroep die nog steeds voluit 'gymnastiekgezelschap de donderdagavondclub sedert 1928' heet, al wordt er tegenwoordig helemaal niet meer op de donderdagavond getraind. Als trainer van de club hadden de heren Wietse van Vitae Sport ingehuurd. En Guus vond Wietse zo geweldig dat hij niet lang hoefde na te denken toen een vriend hem overhaalde ook nog eens onder leiding van Wietse lessen cardio te volgen bij Vitae Sport. En juist de combinatie met de yoga van Ester, die er later bij kwam, maakt dat hij zich fitter en soepeler voelt dan ooit. 'Na de les van Ester voel ik me altijd lekker en voldaan. Wel moe, maar niet uitgeput. *Ester doesn't put it tot the limits*. Dat vind ik zo fijn van haar lessen. Als je het niet voor elkaar krijgt dan doe je het niet of doe je het op een ander manier. Ze heeft niet de heilige ambitie om jou zover te brengen dat je het wel kunt.'

Balletje

En juist dan gaat het opeens wel. 'Zo'n balletje maken bijvoorbeeld (*rolling like a ball* heet de oefening - E.E.) dat lukte me van geen kanten. Dat je vanuit een zittende houding een balletje wordt. Deze vrouwen lukt dat allemaal met gemak. Huplakee. En daar zitten ze. Het lukt mij nu een béétje.' En sommige dingen kan hij weer beter dan al die vrouwen. Zijn armen naar achteren strekken, de omgekeerde *table top*, kost hem geen enkele moeite. 'Niemand krijgt het voor elkaar, behalve ik.' Net als de kaarsrechte kleermakerszit. 'Mijn dochter zat toen ze jonger was op dansen en ze zei tegen mij: je bent goed uitgedraaid – bij dansen heet dat goed uitgedraaid zijn. Dat ik mijn heupen goed naar buiten kan doen.' ●