

# GEZONDHEID



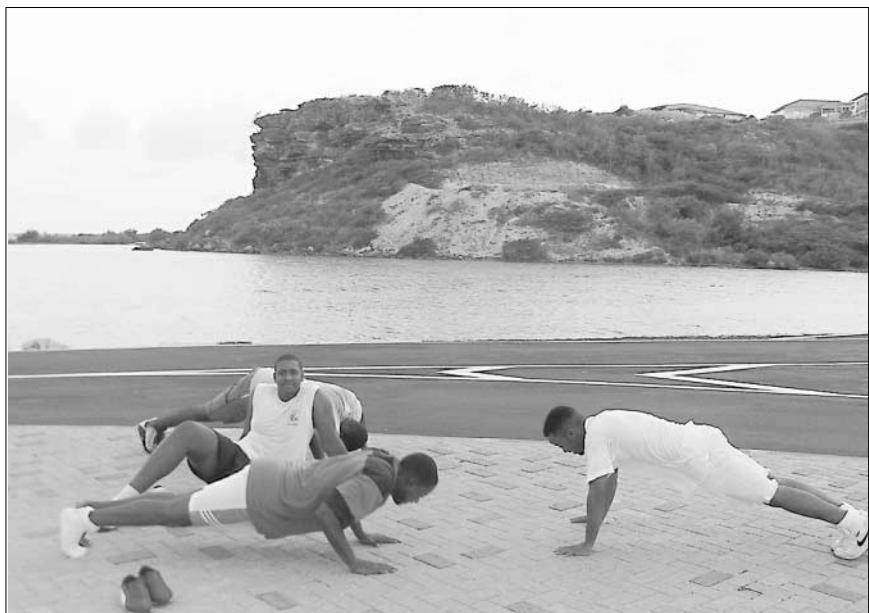
## Bewegen: lekker in je vel zitten

Rennen, lopen, sjokken, wandelen. Als je maar beweegt. Want dat is toch gezond?

DOOR LIANE ZOETER



Bewegen: Voor jezelf...



voor je spieren...

FOTO'S ANTILLIAANS DAGBLAD

U heeft ze vast wel eens gezien, wanneer u tegen het vallen van de avond in de omgeving van Caracasbaai en Jan Thiel rondliep. Of misschien bent u er zelf een en doet u mee aan deze toenemende rage. De eersten verschenen een jaar of zeven geleden. Nu zijn het massa's mensen die zich voor of na het werk begeven naar de rotonde van Caracasbaai. Daar is zelfs een nieuwe parkeerplaats aangelegd. Deze is echter tussen vijf en zes uur 's middags zo vol, dat het maar moeilijk is nog een plaatsje te vin-

den. Man of vrouw, jong of oud, dik of dun, lang of kort, blank, zwart of wat voor kleur dan ook, in alle soorten en maten zijn ze er te vinden. De een loopt met een verbeterd blik, omdat die zijn zelfopgelegde doelen moet halen, de ander 'moest van de dokter'. In het meest extreme geval sjokt deze met hangende schouders voort, eet ondertussen koekjes en houdt het na een meter of honderd weer voor gezien. Een ding hebben deze mensen gemeen. Zij hebben allemaal hun sportieve kleding aangetrokken met een en hetzelfde doel, namelijk: bewegen.

Ieder heeft zo zijn eigen manier van bewegen en redenen waarom. Vlakbij de parkeerplaats zijn vier heren bezig met allerlei grond oefeningen. Graag laten ze hun spierbuntdels voor de camera zien en ondertussen drukken ze zich achtien keer op. Daarna gaan ze hardlopen tot Jan Thiel, een paar baantjes zwemmen en vervolgens rennen ze weer terug. Dat is zo'n vijf kilometer in totaal, schatten ze. De heren trainen iedere dag, omdat ze professionele honkballers willen worden.

Niet iedereen traint op zo'n hoog niveau. Wat je vooral ziet in het traject van de rotonde van Caracasbaai naar Jan Thiel zijn de zogenaamde snelwandelaars. Allerlei technieken kom je daarbij tegen. Al doen sommigen hun uiterste best om een soort van Oprah-methode te hanteren - het zogenaamde powerwalken dat uit de Verenigde Staten is overgewaaid, waarbij de heup met het nemen van een stap flink naar voren wordt gezwaaid en de armen van harte meebewegen - anderen besluiten dat gewoon wel gek genoeg is en houden het op 'zo hard mogelijk lopen'. Maar ook zo fanatiek hoeft het niet allemaal. Er zijn er genoeg, die in een rustig tempo het traject afleggen.

Zo zijn daar drie heren die iedere dag met elkaar wandelen. Zij lopen niet hard, maar wel heel ver. Vanaf de rotonde wandelen zij naar Jan Thiel en soms nog wel verder door tot aan Sea Aquarium. Dan keren zij weer terug en gaan helemaal tot aan Baya Beach. Op de vraag waarom zij dit doen, antwoordt een dat hij het doet om in conditie te blijven, de tweede wil graag wat pondjes kwijt en rept over zijn cholesterol en de derde zegt: 'voor de gezelligheid'. Gezellig blijkt het voor meer mensen. Een volslanke dame wijst naar haar borsten, taille en heupen en roept lachend: zestig, negentig, zestig, waarmee zij verwijst naar de omtrek in centimeters van de desbetreffende lichaamsdelen.

Linda is er ook bijna iedere dag. „Ik ben dol op trainen”, geeft zij als reden op. Linda heeft voor zichzelf een heel trainingsschema bedacht. Zij wisselt het snelwandelen af met kleine stukjes hardlopen en grote sprongen maken. Dan blijkt ook een andere reden wanneer zij mij fluisterend toevertrouwt: „Ik ben al acht kilo kwijt.” Niet alleen het trainen heeft hiertoe geleid. Behalve meer bewegen, let zij ook op haar eetgewoonten. Er blijken meer dames te zijn die als doel hebben gewicht kwijt te raken.

Na enig aarzelen zegt een dame in het geel: 'ik doe het voor mezelf' en trekt daarna een heel serieus gezicht. Ook zijn er heren die een beetje willen afvallen, maar de meesten komen naar de baai om hun conditie op peil te houden.

Eusibio Villanueva alias 'Chebu' ging tot voor kort iedere ochtend om vijf uur zwemmen en zoals hij zegt 'zijn oefeningen doen'. Vol trots laat de 75-jarige man zien dat hij nog steeds met zijn vingers bij zijn tenen kan komen, terwijl hij zijn knieën strekt. Vroeger was hij een echte atleet en is hij zelfs kampioen gewichtheffen geweest. Met dit zwemmen en deze oefeningen houdt hij zichzelf in vorm. Hij stelt dat het helaas niet meer veilig is bij Caracasbaai rond dat vroege tijdstip en daarom traint hij nu in de middag. Wel voordat het leger van snelwandelaars komt, want van die drukte houdt hij niet.

Snelwandelaars, powerwalkers, hardlopers, zwemmers, moeders met kinderwagens, skateboarders, fietsers: er wordt volop bewogen aan de kust van Banda'riba. Dick gaat ook nog even een duik nemen, dan is hij zo de stress van de werkdag weer kwijt. En als u goed oplet, ziet u daar ook af en toe onze hoofdredacteur voorbij snellen.



en voor de gezelligheid...