

DE EERSTE KEER

Conditieparcours in prachtig groen

“Ik ga morgen een fit-o-meter lopen”. Niet meer dan wat hoongelach en rake opmerkingen levert het op na de baskettraining 's avonds op café. Maar ik ben vastberaden, de volgende ochtend loop, of beter gezegd wandel ik naar het park van Brasschaat om me aan mijn eerste fit-o-metertest te onderwerpen. Ik voel me reeds het drankgebruik uitzweten van de avond ervoor als ik aan de start van het parcours aanbeland.

Er zijn drie opties per halte van het conditiecircuit: groen, blauw en rood. Ik wil geen watje zijn maar ik ben zeker ook geen afgetrainde sportman. Ik ga dus voor de gulden middenweg en kies voor het blauwe parcours. De eerste paar stops gaan vrij vlot en ik jog aan een gestaag tempo tussen de fit-o-meter haltes. Mijn aanvankelijke gene tegenover andere parkbezoekers ebt langzaam weg en de uitdaging begint me meer en meer aan te spreken. In totaal zijn er acht haltes te ontdekken over het hele traject. Deze zijn dan nog eens onderverdeeld in een eerste en tweede uitdaging. Zestien borden dus waarop zorgvuldig wordt uitgelegd wat de bedoeling is van elke conditioefening. Wat me duidelijk opvalt is dat hierover is nagedacht; alle spieren worden onder handen genomen.

Er zijn hindernissen die je buikspieren trainen, maar evengoed oefeningen voor je rug, kuit, benen en armen. Het parcours traint je evenwicht, uithouding, kracht, behendigheid en finesse. De ene halte vraagt meer inspanning als de andere en alles samen ben je toch een uurtje bezig met dit hinderniscircuit. Er is maar één stop waar ik een onvoldoende op score en die ik niet succesvol afwerk: de tarzanladder. Hangend aan een balk dien je jezelf hier, zoals in het leger, naar de andere kant te begeven door met je handen andere balken boven je vast te nemen. Ik heb er de kracht niet voor en laat het hier vloekend bij voor deze hindernis.

Terugkijkend heb ik zeker genoten van de fysieke inspanning en de prachtige naturomgeving. Ik keer vrij moe maar wel voldaan terug voor een lekkere warme douche. Een fit-o-meter is zeker en vast een leuk alternatief voor het traditionele joggen!