

Bewegen is goed voor u



Natuurlijk bent u een kilootje zwaarder geworden deze winter. Wie niet??? Gaat u er iets aan doen? Of toch maar liever niet! Uiteraard komen we niet meer zo heel strak in het vel, maar om nou als een plumpudding op het strand te verschijnen is natuurlijk ook geen aardigheid. Maar ja...wat is wijsheid in dit geval? U gaat gewoon niet naar het strand? Dat is een oplossing, maar daarmee raakt u de kilootjes niet kwijt!

“Ik weet wel een oplossing opa,” laat onze kleindochter weten. “Je zit toch bijna iedere avond achter de computer? Dan heb je best eerst ff tijd voor een spelletje op de TV. Voor twee tientjes heb je het programma Wii fit. .en hupsakee...stoel opzij en springen achter dat beeldscherm”. “Lijkt me niks”, sribbel ik meteen tegen. “Je hebt toch van die apparaten waar je op kunt zitten. Roeitrainers, hometrainers of iets wat er op lijkt?” “Een loopband” opperde ze enthousiast, “dat is hartstikke gaaf”. Dat zag ik ook wel zitten. Een loopband van de keuken naar de kamer en terug. Dat zou heel wat metertjes wandelen schelen per dag. En nog één van de keukendeur naar de schuur!!

“Je hebt toch een hometrainer gekocht een paar jaar geleden?” wist ze zich nog te herinneren. Daar was ik al bang voor. “Waar staat dat ding” wilde ze meteen weten, “nog steeds te roesten in dezelfde kamer zeker” en weg vloog ze de trap op om poolshoogte te nemen. En nu trap ik een paar keer in de week een aantal minuten de pedalen van de hometrainer rond. Een klein weekje later kwam ze plotseling ,midden op de dag, binnenvallen. “Hoi. Er is een uurtje uitgevallen op school. Kan ik mooi even wat van m'n werkstuk uitprinten. Mag ik ff op de computer?” En ze vloog diezelfde trap op en meteen weer terug: “Opa heb je soms ook fotopapier? Dan komen de plaatjes veel mooier over”. Na een kleine twintig minuten kwam ze op haar gemakje de trap weer af: “prima gelukt allemaal” melde ze “je hebt wel een goeie kleurenprinter gekocht. Veel beter dan dat ouwe ding van ons”.

“Hoe gaat het eigenlijk op de hometrainer?” Hoeveel kilometer fiets je iedere keer?” “Een kilometer of vijf” antwoordde ik een beetje zuinig. “Nou dat is ook niet ver” was haar vernietigende reactie. “Ja zeg, hoor eens even, ik moet nog terug ook!!” “Ja, ja opa, zo kan ie wel weer. Ik ga weer, doi.. en bedankt hé” De keukendeur ging twee keer open en dicht. Ze kwam nog even terug. “O ja, opa, voordat ik het vergeet. Als je vandaag nog gaat fietsen op je hometrainer doe dan je handschoenen aan. Het is hartstikke koud buiten.” Lik op stuk noemen ze dat. Van wie zou ze dat hebben? Binnenkort wordt ze 16. Heel de wereld kan ze aan. Maar opa en oma denken: “wat zijn ze nog kwetsbaar op die leeftijd” Ik ga nog maar even op de hometrainer laat ik m'n echtgenote weten. “Vergeet je handschoenen niet” glimlacht ze nog. Vrouwen?????. Je kunt ze niet missen.



Reageren? a.dekok@kbogoes.nl

Hermandad