

# Leukste bijbaan

## Sportinstructeur: 'niet echt zen'

**Niki Lijftogt (23) studeert geneeskunde en geeft een aantal keren per week les als sportinstructeur. 'Ik daag mezelf en de klant graag uit.'**

**Eva Poelman**

### Wat doe je precies?

'Op een sportschool in Utrecht geef ik groepslessen: bodyshape, pilates en cardio-circuit. Tijdens de lessen wil ik de mensen graag oppeppen en het onderste uit de kan halen, maar het is ook belangrijk om ze techniek bij te brengen. Klanten staan soms met een holle rug of trekken hun schouders naar hun oren. Vooral bij pilates is het belangrijk om op houding en techniek te letten, omdat daar vaak blessuregevoelige mensen komen.'

### Wat houden de lessen in?

'We beginnen altijd met een warming-up, daarna begint de echte les. Vooral cardio-circuit vind ik leuk, omdat het tempo hoog ligt. De les is een soort intervaltraining waarbij afwisselend gezamenlijk wordt gesport op de steps, dat zijn een soort opstapjes, en op een fitnessapparaat zoals loopband, crosstrainer of fiets. Het is lekker om jezelf en de klant uit te dagen. Vooral op zondagochtend, iedereen komt dan suf aan en het voelt dan goed om even heel hard te werken en fit aan je dag te beginnen. Pilates is de rustigste les. Dat vind ik wel leuk, maar het is moeilijk om de rust erin te houden, ik ben niet echt zen.'

### Hoe kwam je bij dit baantje?

'Toen ik vierenhalf jaar geleden ineens niet meer dagelijks hoefde te roeien, zocht ik een nieuwe uitdaging, het werd een sportschool. Al snel zag ik een oproep hangen voor de opleiding tot sportinstructeur en dat ben ik gaan doen. Tijdens m'n coschappen is het wel zwaar, maar drie tot vier lessen per week houd ik altijd goed vol.'

### Heb je wel eens patiënten of collega's in je les?

'Nee, geen patiënten. Wel steeds meer bekenden. Ik ben best competitiegericht en als vrienden bij mij een les komen volgen moet ik toch wel grinniken als ik merk dat zij niet de conditie en spierkracht hebben die ik heb.'

### Ben je verslaafd?

'Ja, dat was ik wel. Naast mijn groepslessen ging ik nog enkele keren per week gewoon sporten, maar sinds ik de Mexicaanse griep heb gehad, is dat minder. Mijn vaste uurtjes lesgeven per week is nu genoeg. Omdat ik nu ook stagiair bij Medisch Contact ben, is er niet altijd tijd om nóg meer te sporten.'

### Let je erg op je gezondheid?

'Ja en nee. Mijn streven is om gezond te eten, niet te roken en niet te veel te drinken, maar ik wijk wel eens van m'n geloof af. Bij gezond leven voel ik me beter, maar natuurlijk zijn er genoeg momenten dat ik het lekker vind om een wijntje te drinken of om te snoepen.'

### Ten slotte, heb je een advies voor de student die ook wil sporten, maar weinig tijd heeft?

'Hoe zwaar het ook is, neem gewoon je sporttas mee naar je coschap of college en ga daarna een uurtje sporten. Je hebt op het moment zelf geen zin, maar als je het gedaan hebt, is het heel lekker. Ik vind de sportschool an sich ook bijzonder niet leuk!' *Ais*

beeld: de Beeldredactie, Erik van 't Woud

