

# **TOP HENRY SCHUT FIT**

**OOK ALS JE DENKT  
GEEN TIJD TE  
HEBBEN**

**SPECTRUM**

# INHOUDSOPGAVE

**VOORWOORD HUGO BORST - P.5**

## **DEEL 1: HOE DAN?!**

**WARMING-UP - P.8**

**ZOEKTOCHT - P.14**

**DE CHALLENGE - P.22**

---

## **DEEL 2: ZO DUS!**

**DE TRAININGEN - P.34**

**DE VOEDING - P.96**

**DE GEEST - P.130**

**DE TIJD (EN DE RUIMTE) - P.140**

**HET GEZIN - P.148**

---

## **DEEL 3: EN NU?**

**NA DE CHALLENGE - P.166**

**COOLING DOWN - P.176**

## **HOE DOET MIJN OMGEVING DAT?**

**ERIC CORTON - P.28**

**ARTHUR NEDERLOF - P.62**

**TACO JANS - P.92**

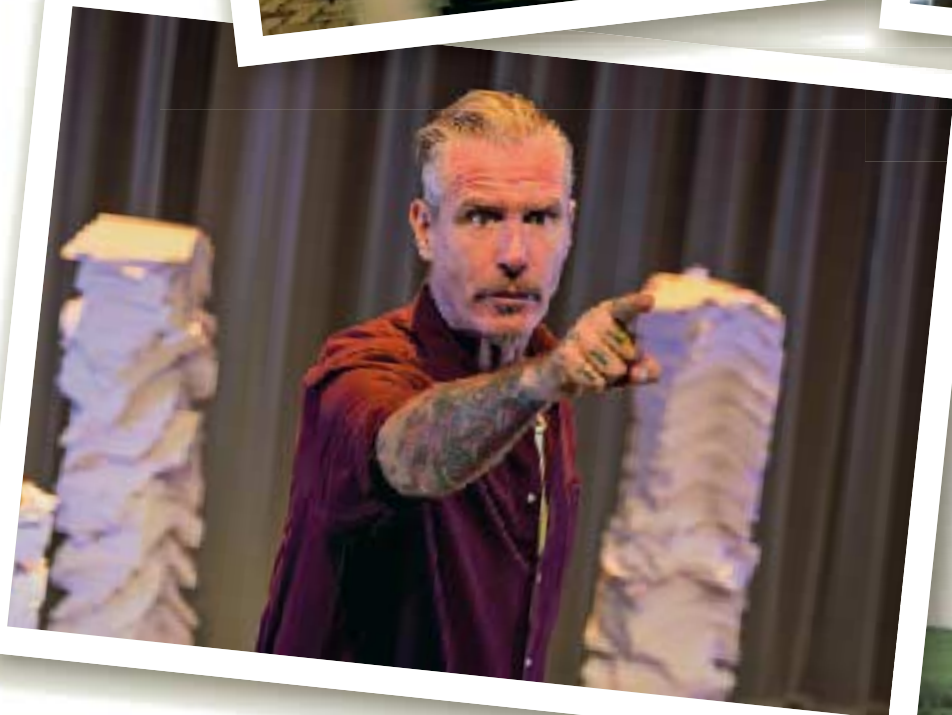
**DANNY VAN DIJK - P.126**

**RONALD MULDER - P.158**

# ERIC CORTON.

49 JAAR

FITNESSCOLLEGA BIJ SPORTS WORLD. KREEG EXTRA INSPIRATIE DOOR MIJN FITNESSCHALLENGE EN WERKT SINDSDIEN MET DEZELFDE PERSONAL TRAINER. ACTEUR/PRESENTATOR/MUZIKANT/SCHRIJVER. GETROUWD MET DIANA SNO. VADER VAN MORRISON (19) EN INDY (16). IS BESMET MET HET ONGENEESLIJKE WIELERVIRUS.



### **H: Wat is jouw doel in sport?**

**E:** Mijn eerste doel heb ik bereikt. Ik wilde al vijftien jaar de kilo's kwijt die er in de loop van de afgelopen twintig jaar aan gekomen waren. Vooral nadat ik op m'n 36ste stopte met roken. Dat was boem, twaalf kilo! Maar dat was niet het enige. In augustus 2016 woog ik 123,8 kilo.

### **H: Zo! En hoe lang ben je?**

**E:** Ik ben 1 meter 96. Maar het gewicht zat bij mij overal verdeeld. Dus m'n petten zitten nu los, m'n schoenen zitten nu los... Mijn doel was om eens écht gewicht kwijt te raken. En ik ben nu al een tijdje net onder de honderd kilo. Dus dat doel heb ik gehaald. Het langere doel, het vergezicht, de horizon is: Tim Krabbé.

### **H: Tim Krabbé?!**

**E:** Ik fiets twee keer in de week met hem. Tim is 74. Als Tim op kop gaat zitten bij onze fietsvriendenclub 'De Windjammers' en drie keer aanzet dan doet dat mij pijn. Dat is wat ik wil. Dat ik later als 74-jarige man op een fiets kan zitten met een relatieve jongeling in mijn wiel, en als ik dan drie keer beng, beng, beng doe, keihard aanzet dus, dat ik achter me 'AU!!' hoor!

### **H: Dat is nog eens een langetermijndoel!**

**E:** Ja. Vanaf nu wil ik fit blijven tot het niet meer gaat.

### **H: Dat je zo zwaar was, dat is ergens door gekomen.**

**E:** Door ongebreideld eten en drinken. Ik sportte wel een beetje, maar ik sportte niet op tegen de calorieën die ik innam. Ik fietste een

rondje van twintig kilometer, dan verbrandde ik vijfhonderd kilocalorieën en dan dronk ik dat er weer in drievoud aan. En dat over een langere periode.

### **H: Was het keerpunt de blik op de weegschaal?**

**E:** Ik liep al heel lang te kloten met niet lekker zittende broeken. Ik zat altijd aan m'n kleren te frunniken en dacht: dan zien ze die pens.

### **H: En dat accepteerde je niet van jezelf...**

**E:** Nee, dit niet. Ik accepteer heel veel van mezelf. Dat ik ouder word, grijzer word, een leesbril nodig heb. Dat vind ik echt niet erg. Je wordt wijzer, denkt over dingen in het leven anders na. Dat vind ik alleen maar heel erg prettig. Maar dit ergerde me eigenlijk iedere dag.

### **H: Gewoon door wat je in de spiegel zag? Of ook omdat je je ongezond voelde?**

**E:** Beide. Ik keek naar mezelf in de spiegel en dacht: o, jongens, alsjeblijft! Ik keek naar m'n zijkant en dan zag ik die 'blob' daar hangen en dacht: het hoeft niet. En als gevolg daarvan voelde ik me niet fit en fris. Dus ik heb een aantal dingen rigoureuus veranderd. Zo ben ik helemaal gestopt met het drinken van alcohol. Dat was voor mij de sleutel.

### **H: En da's makkelijk vol te houden?**

**E:** Nu wel. In het begin niet. Drank is overal en het mag overal. Als jij om 13.00 uur bij je tosti een glas witte wijn neemt vinden mensen je een bourgondiër. Als je heroïne gaat zitten spuiten ben je een vuile junk. Drank is zó geaccepteerd.

Het einddoel, in combinatie met de uitkomst van de tests, levert mijn complete trainingsschema op. Een schema dat in de loop van de maanden nog op details aangepast kan worden, om het rendement zo hoog mogelijk te houden. Vanaf het startpunt gaat Sven mij monitoren. En hij geeft vervolgens een wekelijkse bijsturing.

Ik heb een schema voor vijf dagen per week gekregen. Met een paar bekende, maar toch

vooral veel onbekende oefeningen. Alles op de juiste manier leren uitvoeren gaat langer duren dan ik dacht. Want zelfs de moeder aller fitnessoefeningen, het bankdrukken, doe ik bij lange na niet efficiënt genoeg. M'n benen staan verkeerd, m'n armen hangen niet op de goede hoogte, ik moet andere spanning geven op m'n rug. En in m'n benen. En in m'n billen... Achteraf gezien is de vraag: wat deed ik al wél goed?! En dan was dit nog maar één oefening!

## HET WEEKSCHEMA

**Mijn weekschema bestaat uit 33 oefeningen verdeeld over 5 dagen. Meestal op maandag tot en met vrijdag. Daarnaast doe ik in sommige weken op zaterdag en zondag extra trainingen, die ik zelf invul. Gedurende de hele periode van een halfjaar is dit grofweg het schema. Er komen lichte aanpassingen van oefeningen zodra er een maximum is bereikt. Om de oefeningen echt goed onder de knie te krijgen zijn weken, soms maanden nodig. Het zou zinloos zijn na een paar maanden een compleet nieuw schema te maken, omdat je dan alles omgooit op het moment dat de grootste vooruitgang net begint.**

Dit schema geeft me vijf dagen per week fullbodytraining. Iedere sessie weer. Dat is een groot verschil met alles wat ik hiervoor heb gedaan. Ik was gewend om één of twee spiergroepen per keer aan te pakken. Zoals de meeste fitnessers doen. Dan komt iedere spiergroep hooguit twee keer per week aan bod. En tijdens een training put je de desbetreffende spieren helemaal uit. Als je hard traint, kom je met een opgepompt en heerlijk bevredigend gevoel thuis. Je merkt dat je écht iets gedaan hebt. Dat is het grote, vooral geestelijke, voordeel

van de ouderwetse manier van trainen. De fullbodytraining wordt meer en meer gezien als training met betere resultaten. Door gedurende de hele week alle spieren te trainen, kun je meer uit je spieren halen. Als je één spier op een bepaalde dag helemaal uitput, kan die spier na twee of drie oefeningen achter elkaar niet meer alles geven. Bij een fullbodytraining lukt dat wel, omdat iedere spiergroep na elke oefening goed herstelt voordat hij weer aan de beurt is. Voorwaarde voor optimaal resultaat is en blijft natuurlijk wel dat je bij elke oefening alles geeft.

# DONDERDAG TRAINING

## 1. BACK SQUAT

(grote compound, benen, voornamelijk voor quadriceps) Zak zo diep mogelijk door je knieën en ga explosief weer omhoog. **Aandachtspunten:** houd je rug recht, laat je knieën niet naar binnen komen.



## 2. CHIN UP

(grote compound, rug, biceps)

Door extra gewicht aan je te hangen kun je deze oefening verzwaren. Ik begon met 0 kilo extra gewicht en eindigde met 17,5 kilo.

**3A****3B****3C**

### 3. BUTTERFLY RAISE

(isolerende lift, schouder) Breng de dumbbells in een vloeiende cirkelbeweging naar boven en gecontroleerd weer naar beneden.

### 4. HIP THRUSTER

(grote compound voor billen en hamstrings) Houd je kin op de borst. Breng de heupen explosief omhoog. In de eindpositie (4B) zijn billen en buik maximaal aangespannen.


**4A****4B**



## HOOFDSTUK 5

# DE VOEDING

**IK HEB AL GEZEGD DAT DIT GEEN SPROOKJESBOEK IS. EN TOCH GA IK NU IETS VERTELLEN WAT ZO IN HET SNOEPHUISJE VAN HANS EN GRIETJE PAST: ALS JIJ SERIEUS WILT LEVEN VOOR JE SPORT EN ER CONSTANT VOOR WILT BLIJVEN GAAN, HOEF JE JE WEKELIJKSE BIG MAC OF PIZZA QUATTRO STAGIONI NIET TE LATEN STAAN. DAT LEES JE GOED: NIET TE LATEN STAAN. ECHT. MAAR JE MOET ER WEL IETS TEGENOVER STELLEN.**





► **TRAINEN EN ETEN HOREN BIJ ELKAAR ALS BERT EN ERNIE. ALS CARLO EN IRENE. ALS ACDA EN DE MUNNIK. ZE VERSTERKEN ELKAAR. 1+1=3. TRAINEN ZONDER FATSOENLIJK ETEN WORDT EEN BEHOORLIJK NUTTELOZE MISSIE.**

Voor een optimaal resultaat van je sportieve inspanningen is de juiste voeding minstens zo belangrijk als het sporten zelf. De meeste wielrenners stoppen zich tijdens de Tour de France vol met pasta's en andere maaltijden vol koolhydraten. Anders komen ze die bergen niet over. Dafne Schippers heeft succes door richting haar honderd en tweehonderd meters bewust minder koolhydraten te nemen dan veel andere atleten. En een erkende basis voor alle krachtsporters is er één met veel eiwitten.

**98**

### **GEWAUWEL OF WETENSCHAP**

Basisprincipes vinden en uit je hoofd leren is als amateursporter geen enkel punt in deze tijd. Weten dat voeding het verschil kan maken is ook niet opzienbarend meer. En toch slagen weinig mensen erin hun doel te bereiken. Het zit hem in details. In balans. Afstemming. In – daar is-ie weer – personalisering. Voor voeding geldt, net als bij je trainingen, dat je een overload aan informatie krijgt. Zelfs ongemerkt al. Via timelines, apps, websites en gewoon in het straatbeeld met billboards en andere uitingen. De wondere en boze (digitale) wereld schreeuwt je van alles toe. Meer dan je lief is. En vooral: het spreekt elkaar vaak tegen. Wat voor suikers moet ik nemen? Wat voor vetten? Is zout goed of slecht? Hoeveel eet ik van bepaalde voeding? Je zou er een web-en-app-burn-out van krijgen.

Bij alles wat wordt beweerd over voeding is een blijvende vraag of het gaat om gewauwel of pure wetenschap. Helaas is de waarheid vaak niet onomwonden aan te wijzen. Zelfs als iets wetenschappelijk bewezen zou zijn, in een publicatie die zichzelf 'onderzoek' noemt. Maar in veel gevallen is niet alles daadwerkelijk statistisch bewezen. En niet alles wat wetenschappelijk genoemd wordt, is echt betrouwbaar.

Natuurlijk publiceert vrijwel niemand met opzet misleidende verhalen. De branche is nog steeds in ontwikkeling en in beweging. Men leert iedere dag bij. De onderzoeken rijzen de pan uit. En over de hele linie worden ze stukje bij beetje beter. We zullen het ermee moeten doen. De beste optie lijkt om de grootste gemene delers te zoeken. Specialisten in de sportschool doen niet anders. Wat zij drie, vier jaar geleden aan hun klanten vertelden, kan inmiddels achterhaald zijn. Of anders gezegd: dat is nu niet meer het volledige verhaal. Het verhaal wordt steeds beter en completer. Al is en blijft het een kwestie van de zin scheiden van de onzin. Mensen die bijvoorbeeld met fabelachtige theorieën over 1100 calorieën per dag komen, zaaien grote twijfels. Dat neigt naar ondervoeding, zeker als je sport. Maar ondertussen is het een verhaal dat goed verkoopt, omdat het extreem is en daardoor opvalt.

Het is net als in de rest van de maatschappij anno nu: de schreeuwers krijgen de meeste aandacht. En dat is gevaarlijk. De echte deskundigen en de betrouwbare fitnessgoeroes zijn minder zwart-wit. Grijzer dus. En grijzer wordt al snel gezien als saaier. En dus als minder interessant voor het grote publiek.

Over een ding zijn deskundigen en kwakzalvers het gelukkig eens: op de juiste manier omgaan met je calorie-inname is minstens even belangrijk als de trainingen die je doet. Het één kan niet zonder het ander als je zichtbaar resultaat wilt.

Tijdens de challenge heb ik veel vragen en reacties gehad rondom mijn eetpatroon. Het onderwerp 'eten' leeft erg onder fitnessers en andere sporters. Er zijn en blijven veel vragen. Ik heb zeker niet alle antwoorden, want vraagstukken over bijvoorbeeld suiker en zout kennen dus veel verschillende theorieën. En dat zal ook nog wel even zo blijven. Maar ik kan wel letterlijk laten zien wat mij in de praktijk mijn doel heeft laten bereiken. Wat ik at op weg naar een gezond, strak en gespierd lichaam.

In dit hoofdstuk zul je ontdekken dat in het walhalla van de voeding veel kan en mag. Houd dat in gedachte terwijl je naar mijn maaltijden kijkt. Je kunt er van alles van opsteken, op concrete ideeën gebracht worden en wellicht vanaf nu iets toevoegen aan je dagelijkse eetpatroon. Weet ook dat mijn complete eetpatroon zomaar een voorbeeld is van gezond eten. Dat is het mooie! Er kan zo ontzettend veel dat je de rest van je leven met een onmetelijke hoeveelheid voedingsmiddelen kunt variëren en tegelijkertijd honderd procent gezond kunt eten.



## DE MAALTIJD VOORAFGAAND AAN JE TRAINING

Welke maaltijd het ook is, je ontbijt, lunch, diner of iets ertussenin, het is verstandig om de maaltijd die voorafgaat aan je training verhoudingsgewijs net iets meer te vullen met koolhydraten en vetten. Naast een vaste portie eiwitten. Van de koolhydraten en vetten krijg je de brandstof waarop je uitstekend kunt trainen. De vetten stimuleren ook nog eens je testosteronproductie. Zorg ervoor dat er minimaal een uur tijd zit tussen die maaltijd en je training, zodat je lichaam het eten goed kan opnemen en je geen last krijgt van een volle maag. Na je training heb je binnen twee uur een volgende

maaltijd nodig om optimaal gebruik te maken van de gedane arbeid in de sportschool. Waarschijnlijk heb je al eerder trek. Dit mag een flinke maaltijd zijn om het getrainde, hongerige lijf te geven waar het om vraagt. Neem nu in verhouding veel eiwitten en koolhydraten. Eiwitten voeden de vermoeide spieren. Ook als je pas laat op de avond kunt trainen is het belangrijk nog na afloop te eten. De grootste maaltijd van de dag komt bij voorkeur na je training. Ongeacht het tijdstip. Je lichaam wil zich na een training herstellen. En dat kan alleen met voeding. Eet je niet meer na een late training, dan is het herstel onvoldoende.

# DINER

110

## KIP MET RIJST

- 150 gram kipfilet of kipdijfilet
- 1,5 eetlepel olijfolie
- 70 gram basmatirijst
- 20 gram hazelnoten
- 40 gram gedroogde abrikozen
- 175 gram sperziebonen
- 1 zoete puntpaprika

*846 calorieën, 29 gram vetten, 93 gram koolhydraten, 50 gram eiwitten*

Omdat het standaard sportvoer ook echt lekker kan zijn. De kip is hier vanzelfsprekend te vervangen door vis of ander vlees. Is rijst een noodzakelijk product voor de fanatieke fitnessser? Nee, maar het is wel een levensmiddel waarmee je makkelijk succes boekt. Je komt met rijst aan een gezonde dosis koolhydraten en de meeste soorten bevatten ook flink wat eiwitten. Voor een beetje variatie kun je ook couscous of quinoa nemen. En probeer ook eens zwarte rijst, de koninklijke variant van gewone rijst.



## BIEFSTUK MET ZOETEAARDAPPELFrites

- 1 kogelbiefstuk van ongeveer 140 gram
- 1,5 eetlepel olijfolie
- 300 gram zoete aardappelfrites uit de oven
- 200 gram bladspinazie
- 20 gram ongebrande walnoten

*802 calorieën, 32 gram vetten, 75 gram koolhydraten, 45 gram eiwitten*

Uitgekeken raken op je vaste gezonde maaltijden hoeft niet als je kruiden in huis hebt. Ik heb standaard tien potjes naast het gasfornuis staan. Knoflook, basilicum, tijm, oregano, Italiaanse kruiden, Provençaalse kruiden en iets onbekendere mixen als Japanse melange, Thai Green Curry en Chinese kruiden. Allemaal gewoon uit de doorsnee supermarkt. Grijp waar je op dat moment zin in hebt, doe het op je biefstuk, kipfilet, broccoli of zoete aardappelen. En je krijgt zonder gedoe of extra calorieën een totaal andere maaltijd. Check wel even op de verpakking of er zout aan is toegevoegd.



## PENNE MET ZALM

- 70 gram speltpenne
- 1 zalmfilet van ongeveer 120 gram
- 1,5 eetlepel olijfolie
- 200 gram broccoli
- 80 gram ananas
- 300 gram pastasaus basilico
- 100 gram avocado

*870 calorieën, 38 gram vetten, 88 gram koolhydraten, 43 gram eiwitten*

**Eenvoudig, voedzaam en toch heel lekker. Ook hier kun je variëren met kip of vlees.**

De namen 'lunch', 'diner' en 'tussendoortjes' zijn binnen het voedingsschema van een fanatieke fitnesser vaak alleen te onderscheiden door het tijdstip op de dag. Mijn lunch kan net zo goed als het diner bestaan uit vlees, vis of kip met rijst, quinoa of zoete aardappelen en groente. Het belangrijkste is dat je bij iedere maaltijd een goede mix maakt van eiwitten, koolhydraten en vetten. Alle maaltijden in dit hoofdstuk zijn uitgebalanceerd en ook heel lekker om voor je partner of gezin te maken.




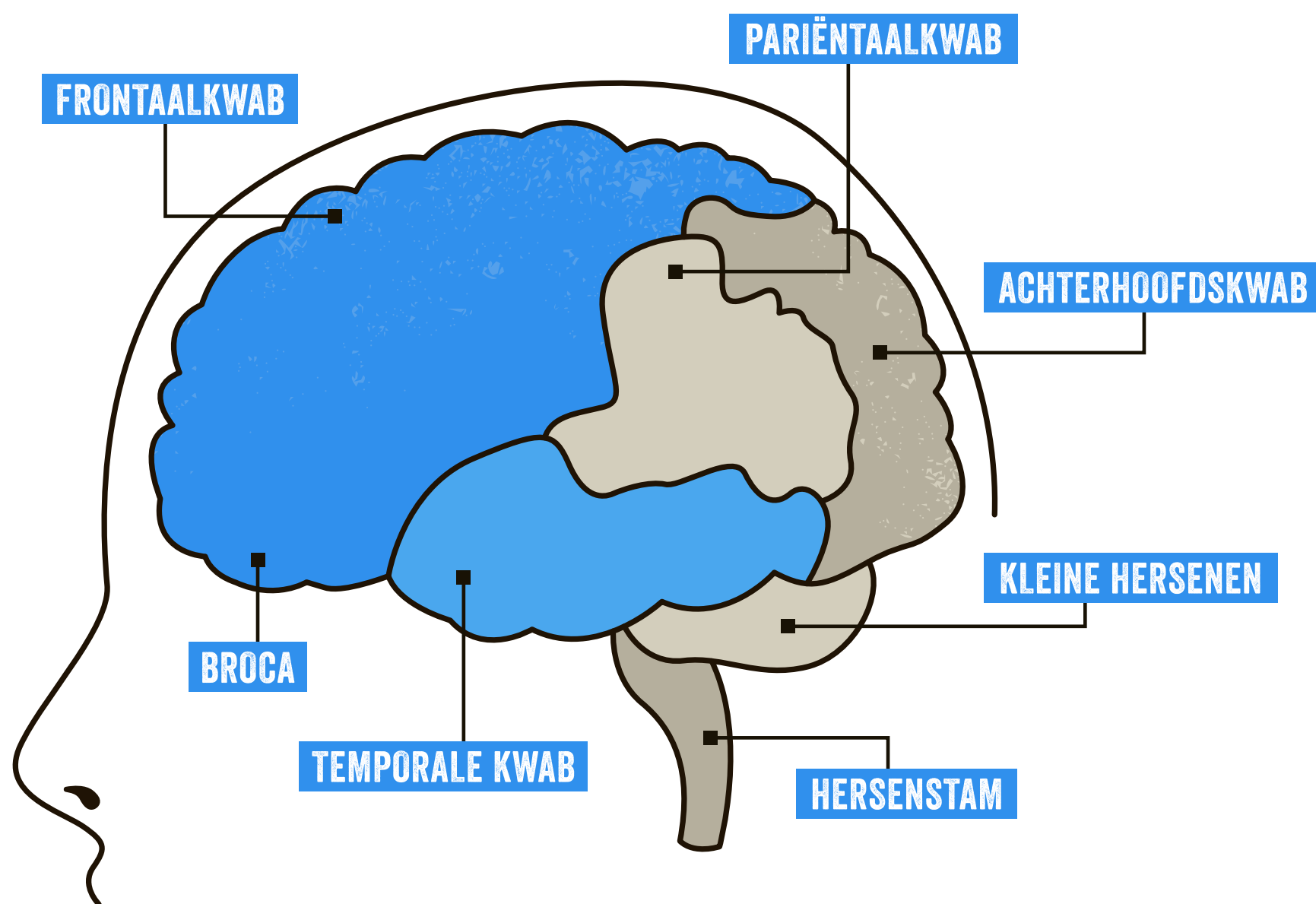


## HOOFDSTUK 6

# DE GEEST

ZICHTBARE SIXPACK. BOLLE BICEPS. STERKE SCHOULDERS. KNALLENDE KUITEN. MIJN LICHAAM WINT ER VEEL OP. DE UITERLIJKE KENMERKEN VAN MIJN MISSIE SPREKEN VOOR ZICH. DUIDELIJK DOEL. DUIDELIJK RESULTAAT. DE OPVALLENDE, EN VOOR MIJ ONVERWACHTE, WINST ZIT TUSSEN MIJN OREN. GAANDEWEG HET PROCES WERD ME STEEDS DUIDELIJKER DAT ZWAAR TRAINEN BIJZONDERE DINGEN MET DE PSYCHE DOET.





### NEGATIEVE SPIRAAL DOORBREKEN

Als je over een langere periode alles in je lijf met elkaar in verbinding houdt, kun je steeds grotere resultaten boeken. Martin: 'Je werk-privébalans kan een enorme boost krijgen. Veel mensen zijn ontevreden omdat ze vinden dat ze op allerlei vlakken nét onvoldoende presteren. Hun volgeplande leven zorgt ervoor dat ze blijvende moeite hebben om alles in hun agenda in te passen. Met als gevolg dat ze veel dingen niet doen zoals ze zouden willen. Dat vreet aan ze. Als je het voor elkaar krijgt om sport succesvol te integreren in je drukke leven, kun je die negatieve spiraal doorbreken.'

Daar komt de eerdergenoemde verbetering van je tijdmanagement van pas. Je levert de fysieke prestatie die je wilt. Dat betaalt zich de rest van

de dag en de rest van de week uit. Veelvuldig en regelmatig bewegen zorgt voor een sneeuwbal-effect. Je voelt je fitter, bent in staat je uren beter, energiever, doelgerichter in te vullen. Boodschappen doen is na het sporten een tasje leuker, omdat je al een doel hebt bereikt die dag. Naar de dierentuin gaan is niet alleen iets leuks voor je kinderen, maar ook voor jou een uur relaxen na het harde werken in de sportschool. En je humeur is waarschijnlijk beter dan wanneer je nog niks zou hebben gedaan.

Het klopt dus. Fanatiek sporten werkt echt geestverruimend. Dankzij fitness voel ik me in mijn dagelijks leven relaxter. Heb ik meer rust voor het overige dat op de agenda staat. Sta ik meer open voor bepaalde zaken. Kan ik wijder, leniger, denken. Leg ik een betere basis om

# CAN I KICK IT?

**Muziek heeft een geestverruimende werking en kan je net een tandje beter laten presteren. Het ondersteunt je routine of leidt je op de juiste manier af van waar je mee bezig bent.**

Ik ervaar bij alle cardio en bij veel krachtoefeningen een sterke meerwaarde van muziek. Het helpt me door de zware momenten van de training heen. Ik merk dat met name bij nummers die uptempo zijn en songs met een beat. In sommige gevallen werkt het extreem goed als m'n bewegingsritme gelijk is aan het tempo van de muziek.

Ik heb bewust een beperkt aantal playlists die ik keer op keer beluister. Zo forceer ik mijn eigen macht der gewoonte. De liedjes waarop ik vorige week topprestaties leverde, wil ik deze week opnieuw horen. Ik heb ze positief opgeslagen in mijn hoofd als de liedjes waarbij het lukt om m'n doelen te bereiken.

## TOPFIT PLAYLISTS

### TE VINDEN OP SPOTIFY VIA KANAAL HENRYSCHUT

**138**

#### TOPFIT (1) OLD-SCHOOL HIP-HOP:

1. Regulate – [Warren G, Nate Dogg](#)
2. Me, Myself & I – [De La Soul](#)
3. Mistadobalina – [Del Tha Funkee Homosapien](#)
4. We Got Our Own Thang – [Heavy D & The Boyz](#)
5. OPP – [Naughty by Nature](#)
6. Poison – [Bell Biv DeVoe](#)
7. 3 AM Eternal – [The KLF](#)
8. Keep Their Heads Ringin' – [Dr. Dre](#)
9. What U Waitin' 4 – [Jungle Brothers](#)
10. Boom! Shake The Room – [DJ Jazzy Jeff & The Fresh Prince](#)
11. She's Got That Vibe – [R Kelly & The Public Announcement](#)
12. Humpin' Around – [Bobby Brown](#)
13. Now That We Found Love – [Heavy D & The Boyz](#)
14. Street Tuff – [Double Trouble & The Rebel mc](#)

15. California Love – [2Pac, Roger, Dr. Dre](#)
16. Do The Right Thing – [Redhead Kingpin & The FBI](#)
17. Jump Around – [House Of Pain](#)
18. Hip Hop Hooray – [Naughty By Nature](#)
19. Live And Learn – [Joe Public](#)
20. Can I Kick It? – [A Tribe Called Quest](#)

---

#### TOPFIT (2) R&B BEATS:

1. Talk Dirty – [Jason Derulo feat. 2 Chainz](#)
2. Dynamite – [Taio Cruz](#)
3. DJ Got Us Fallin' In Love – [Usher feat. Pitbull](#)
4. SexyBack – [Justin Timberlake](#)
5. Wiggle – [Jason Derulo feat. Snoop Dogg](#)
6. Break Your Heart – [Taio Cruz](#)
7. Filthy – [Justin Timberlake](#)
8. In My Head – [Jason Derulo](#)