

Dorpscanon van Folsgeare

The Zijlstra Gym



© Foto A. P. van der Feer, Bolsward

The Zijlstra Gym

Wout jr. en Katinka Zijlstra, broer en zus, zijn geboren aan de Folsgeasterleane en opgegroeid aan de Tsjaerddyk.

Als kinderen van Wout Zijlstra, de sterkste man van Nederland, wordt de sport hun met de paplepel ingegoten. Ze worden lid van atletiekvereniging Horror in Sneek. Ze maken vele trainingsuren op de baan en behalen vele successen op het allerhoogste niveau in Nederland. Beiden blonken met name uit in het kogelstoten en discuswerpen. Wout had zich daarnaast toegelegd op de meerkamp.

Zowel Katinka als Wout kreeg last van blessureleed en beide hebben daarom het besluit genomen dat het genoeg was, dat het tijd was voor iets anders. Ze trainen zelf nog wel om in goede conditie te blijven, maar geen topsport meer.

Na het afronden van zijn VWO opleiding in Sneek, volgt Wout nu de studie Natuurwetenschap- en Innovatiemanagement aan de universiteit van Utrecht. Vaak is hij daar niet, het grootste deel van de opleiding bestaat uit zelfstudie.

Dorpscanon van Folsgeare

The Zijlstra Gym

Katinka volgde een VMBO opleiding theoretisch en deed daarna een opleiding in de zorg. Ze heeft aansluitend een aantal jaren in de thuiszorg gewerkt.

Wout jr. en Katinka hun vader Wout sr. liep al een tijdje rond met het plan om een punt te zetten achter een geweldig leven in de krachtsport. In 2019 was hij al gestopt met de doordeweekse trainingsavonden.

De coronacrisis (2020-2022) dwingt hem nu om helemaal te stoppen met de krachttrainingen in zijn boerderij. Ook de strongman-trainingen (het omkiepen van banden, het slepen en tillen van zware gewichten en melkbussen) op zijn erf en in zijn weiland zijn voorbij. Hij zet zijn fitnessspullen te koop en sluit voorgoed de deuren.

Voor Wout jr. en Katinka, is dit hét moment om de activiteiten in de boerderij voort te zetten, weliswaar met een geheel andere invalshoek. Broer en zus vonden dat het tijd werd voor vernieuwende ideeën. Het trainingscomplex voor sterke mannen en vrouwen in de schuur van het ouderlijk huis wordt veranderd in een Personal Training Studio: "The Zijlstra Gym". De indeling van de ruimte wordt aangepast en de strongman spullen, zoals de grote ballen, maken plaats voor nieuwe oefenapparatuur. Zo is er meer materiaal voor fitness gekomen b.v. kettlebells, een roeimachine en cardioapparatuur.



foto Gerrit
Harmen Rypma,
Folsgeare

Dorpscanon van Folsgeare

The Zijlstra Gym

Om de nieuwe uitdaging goed onderbouwd aan te kunnen gaan, hebben Wout en Katinka een opleiding tot personal trainer gevolgd. Katinka volgde de opleiding bij NL Actief! Wout deed via de EFAA (European Register of Exercise Professionals) de NASM opleiding (National Academy of Sports Medicine). Beide opleidingen duurden 8 maanden.

Via social media melden de eerste klanten zich al snel aan middels een contactformulier. Geïnteresseerden worden na aanmelding uitgenodigd voor een intake gesprek en er worden een aantal doelstellingen wat de klant met de training wil bereiken op papier gezet.

De redenen waarom mensen belangstelling hebben voor deze persoonlijke training zijn heel divers.



foto A. P. van der Feer Bolsward

Sommige klanten willen graag afvallen, fitter en sterker worden. Ze willen meer spiermassa ontwikkelen. Er komen ook mensen naar de studio die een opleiding bij de politie, de brandweer of het leger volgen en voor wie de training een extra ondersteuning biedt. Daarnaast komen er ook vrouwen die graag een strak

Dorpscanon van Folsgeare

The Zijlstra Gym

lichaam willen hebben. Kortom, een breed scala aan mensen in de leeftijd van 18 tot 56 jaar heeft op dit moment de weg naar Wout en Katinka gevonden..

Met de klanten wordt een persoonlijk programma opgesteld. Tijdens het oefenen krijgen de klanten een op de persoon afgestemde, één op één begeleiding van Wout of Katinka.

Gedurende een uur wordt er geoefend, krijgen de deelnemers tips en tops, wordt er voor ze geteld bij het uitvoeren van de oefeningen.

Veel van de klanten hebben chronische klachten, b.v. aan de rug. Het is dan belangrijk om uit te zoeken welke spieren je moet oefenen, of je de spieren heel actief moet trainen of juist wat minder intensief. Bij alles wat Wout en Katinka doen, hebben ze veel aan de eigen ervaring als topsporter.

Naast de begeleiding bij het trainen bieden de Zijlstra's hun klanten een luisterend oor. Tijdens het oefenen komen vaak heel persoonlijke verhalen naar boven. Voor een goed resultaat is het vooral belangrijk om veel plezier te hebben in het werken. Sommige klanten komen zelfs 2x per week om een uur te trainen.

Daarnaast wordt er soms samen met de klant een voedingschema gemaakt.

Samengevat wordt er met de klanten gewerkt aan hun vitaliteit, zowel mentaal als fysiek.



foto Gerrit Harmen Rypma, Folsgeare

Dorpscanon van Folsgeare

The Zijlstra Gym

De trainingen worden de hele dag door gegeven. De eerste klanten staan soms al om 8.00 uur voor de deur, 's avonds gaat het licht vaak pas uit rond 22.30 uur. De meeste mensen komen trainen in de ochtenduren of 's avonds.

Zo heeft in korte tijd het voormalige trainingscomplex van sterkste man Wout Zijlstra een andere invulling gekregen. Zijn kinderen zijn vol enthousiasme en vertrouwen een nieuwe weg ingeslagen. Wout sr. is maar wát trots op zijn zoon en dochter.

Colofon

Tekst: Wytske Heida

Foto's: Gerrit Harmen Rypma, A. P. van der Feer

Disclaimer: Voor alle foto's geldt, dat er zorgvuldig is uitgezocht wie de eigenaar is en is toestemming gevraagd en gekregen voor gebruik in dit venster. Vensters over personen zijn geplaatst na feedback met betrokkenen. Mocht er desondanks iets niet correct zijn, gelieve de redactie te informeren.