

Dorpscanon van Folsgeare

The Zijlstra Gym



© Foto A. P. van der Feer, Boalsert

The Zijlstra Gym

Wout jr. en Katinka Zijlstra, broer en suster, binne berne oan 'e Folsgeasterleane en opgroeid oan'e Tsjaerddyk.

As bern fan Wout Zijlstra, de sterkste man fan Nederlân, wurdt de sport harren mei de brijleppel ynjûn. Se wurde lid fan atletykferiening Horror yn Snits. Se meitsje in hiele soad trainingsoeren op'e baan en behelje in protte súksessen op it alderheechste nivo yn Nederlân. Beide blonken benammen út yn it kûgelstjitten en diskussmiten. Wout hie him dêrneist talein op'e mearkamp.

Katinka likegoed as Wout krige lêst fan blessuereleed en beide ha dêrom it besluit nommen dat it genôch wie, dat it tiid wie foar wat oars. Ze traine sels noch wol om yn goede kondysje te bliuwen, mar gjin topsport mear.

Nei it dien meitsjen fan syn VWO oplieding yn Snits, folget Wout no de stúdzje Natuurwetenschap- en Innovatiemanagement oan'e universiteit fan Utert. Faak is hy dêr net, it grutste part fan 'e oplieding bestiet út selsstúdzje.

Dorpscanon van Folsgeare

The Zijlstra Gym

Katinka folge in VMBO oplieding teoretysk en die dêrnei in oplieding yn'e soarch. Ze hat oanslutend in tal jierren wurke yn'e thússoarch.

Wout sr. rûn al in skoftsje om mei it plan om in punt te setten efter in geweldig libben yn'e krêftssport. Yn 2019 wie hy al opholden mei de trainingsjûnen troch de wike.

De coronakrisis (2020-2022) twingt him no om hielendal op te hâlden mei de krêfttrainingen yn syn buorkerij. Ek de strongman-trainingen (it omkipen fan bannen, it slepen en tillen fan swiere gewichten en molkbussen) op syn hiem en yn syn greide binne foarby. Hy set syn fitnesspullen te keap en docht foargoed de doarren ticht.

Foar Wout en Katinka is dit it momint om troch te gean mei de aktiviteiten yn'e buorkerij, mar wol mei in hiel oare ynfalshoeke. Broer en suster fine dat it tiid wurdt foar fernijende ideeën. It trainingskompleks foar sterke mannen en froulju yn'e skuorre fan it âlderlik hûs wurdt feroare yn in Personal Training Studio: "The Zijlstra Gym". De yndieling fan'e romte wurdt oanpast en it strongman guod, lyk as de grutte ballen, meitsje plak foar nije oefenapparaten. Sa is der mear materiaal foar fitness kommen b.g. kettlebells, in roeimasine en kardioapparaten.



foto Gerrit
Harmen Rypma,
Folsgeare

Dorpscanon van Folsgeare

The Zijlstra Gym

Om de nije útdaging goed ûnderboud oan gean te kinnen, ha Wout en Katinka in oplieding ta personal trainer folge. Katinka die de oplieding fia NL Actief! Wout folge fia de EFPA (European Register of Exercise Professionals) de NASM oplieding (National Academy of Sports Medicine). Beide opliedingen duorren 8 moanne.

Fia social media melde de earste klanten harren troch in kontaktformulier al gau oan. Ynteressearren wurde nei oanmelding útnoege foar in yntake petear en der wurde in tal doelstellingen wat de klant mei de training berikke wol op papier settten.

De redenen wêrom't minsken belangstelling ha doar dizze persoanlike training binne hiel ferskillend.



foto A. P. van der Feer Boalsert

Guon klanten wolle graach ôffalle, fitter en sterker wurde. Se wolle mear spiermassa ûntwikkelje. Der komme ek minsken nei de studio ta dy't in oplieding by de plysje, de brânwacht of it leger folgje en foar wa't de training in ekstra stipe biedt. Fierders komme der ek froulju dy't graach in strak liif ha wolle. Koartsein, in

Dorpscanon van Folsgeare

The Zijlstra Gym

breed skala oan minsken yn'e leeftyd fan 18 oant 56 jier hat op dit stuit it paad nei de studio fan Wout en Katinka fûn.

Mei de klanten wurdt in persoanlik programma opsteld. Under it oefenjen krije de klanten in op de persoan ôfstimde, ien op ien begelieding fan Wout of Katinka.

In oere lang wurdt der oefene, krije de dielnimmers tips en tops, wurdt der foar se teld by it dwaan fan'e oefeningen.

In soad fan'e klanten ha groanyske klachten, b.g. oan'e rêch. It is dan wichtich om út te sykjen hokfoar spieren der oefene wurde moatte, of de spieren tige aktyf traint wurde moatte of krekt wat minder yntinsyf. By alles wat Wout en Katinka dogge, ha se in stipe oan'e eigen ûnderfiningen as topsporter.

Njonken de begelieding by it trainen jouwe de Zijlstra's harren klanten in lústerjend ear. Under it oefenjen komme faak hiel persoanlike ferhalen omheech. Foar in goed risseltaat is it foaral wichtich om in protte wille ta hawwen yn it wurkjen. Guon klanten komme sels 2x yn'e wike om in oere te trainen. Dêrby wurdt der somtiden tegearre mei de klant in itensskema makke.

Gearfetsjend wurdt der mei de klanten wurke oan harren fitaliteit, likegoed mentaal as fysyk.



foto Gerrit Harmen Rypma, Folsgeare

Dorpscanon van Folsgeare

The Zijlstra Gym

De trainingen wurde de hiele dei troch jûn. De earste klanten steane somtiden al om 8.00 oere foar de doar, jûns giet it ljocht gauris pas om 22.30 oere út. De measte minsken komme moarns of jûns te trainen.

Sa hat in koarte tiid it trainingskompleks fan sterkste man Wout Zijlstra fan foarhinne in oare ynfolling krige. Syn bern ha fol entûsiasme en betrouwen in nij paad ynslein. Wout sr. is mar wát grutsk op syn soan en dochter.

Colofon

Tekst: Wytske Heida

Oersetting: Wytske Heida

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

Disclaimer: Foar alle foto's jildt, dat der soarchfâldich útsocht is wa't de eigner is en is tastimming frege en krigen foar it brûken yn dit finster. Finsters oer persoanen binne pleatst nei weromkeppeling mei belutsenen. Mocht der nettsjinsteande eat net korrekt wêze, graach de redaksje ynformearje.