

PERSONAL TRAINER Kevin Hoeymakers uit Sevenum gaat naar Mexico om een American-footballteam te trainen

‘Ook VVV mag me best bellen’

Personal trainer Kevin Hoeymakers (24) vertrekt op avontuur naar Mexico. De Sevenummer gaat een professioneel American-footballteam trainen.

door **Ingrid Lemmens**

Hoe goed mijn Spaans is? Lachend herhaalt Hoeymakers de vraag. „Nou, mijn Spaans is echt waardeloos. Ik spreek het niet en ik versta het ook niet. Maar ze spreken ook Engels, dus ik maak me geen zorgen.” Volgende week staat Hoeymakers zijn koffer in te pakken om voor vijf weken het plattelandsdorp Sevenum te verruilen voor de Mexicaanse stad Cholula, een uurtje rijden vanaf Mexico-stad. Zijn missie: American-footballcoaches wat trainingstips bijbrengen.

De grote vraag is natuurlijk hoe de Mexicanen nou bij hem uitkomen. „Die vraag stelt iedereen, maar eigenlijk is het heel simpel. Eind 2008 trainde de Mexicaanse zakenman Herminio bij mij. Hij was oud-speler van het American-footballteam Actecez. Hij was zo onder de indruk van mijn trainingsmethode dat hij zijn oude ploeggenoten en trainers heeft getipt.” En zo kwam het balletje aan het rollen, maar makkelijk ging het echter niet. „De toenmalige trainer had geen interesse, dus toen ging het hele feest niet door. Maar de huidige trainer bleek wel een man te zijn die openstaat voor nieuwe trainingsmethodes.”

Hoeymakers gaat in Mexico de trainers van het Mexicaanse team leren hoe ze anders met hun spelers kunnen trainen. „Met name de manier van trainen wil ik veranderen. Dat wil niet zeggen dat ze het nu verkeerd doen, maar het kan veel



Personal trainer Kevin Hoeymakers vertrekt volgende week naar Mexico om een American-footballteam te leren trainen.

foto **Stefan Koopmans**

efficiënter. Nu hebben alle spelers hetzelfde krachtprogramma, terwijl iedere speler andere oefeningen nodig heeft. Ik maak eerst een postuuranalyse van het lichaam, dan kijk ik hoe iemand beweegt en welke bewegingspatronen ik zie. De mindere bewegingslijnen ga ik dan trainen met de jongens. Ik ga hun conditietrainer proberen te leren die bewegingspatronen ook te zien”, legt Hoeymakers uit. „Vergelijk het maar met een fundament van een huis. Als dat staat, dan kun

je pas verder. Dat is met het lichaam precies zo. Je zorgt eerst dat het lichaam goed beweegt, pas daarna ga je verder met kracht, conditie en coördinatie. De basis van trainen is mobiliteit, flexibiliteit en functionaliteit.” Diezelfde trainingsmethodes past Hoeymakers ook toe bij motorcoureurs Kevin van Leuven en Joey Litjens.

De Sevenummer heeft geen idee wat hij kan verwachten in Mexico, maar dat maakt het onbekende

avontuur des te spannender. „Ik heb er ontzettend veel zin in en hoop dat ze openstaan voor mijn manier van trainen. Hun doel is om dit jaar landskampioen te worden. Afgelopen seizoen werden ze in de halve finale van de play-offs uitgeschakeld. Mijn persoonlijke missie is echter pas geslaagd als ik ze heb kunnen overtuigen van deze manier van trainen en dat ze er ook daadwerkelijk mee aan de slag gaan. Ik hoop dat ze na mijn vertrek nog vaak bellen met vragen.

Dan pas ben ik tevreden.” Het wordt dus echt geen vakantie. „Absoluut niet. Het team traint twee keer per dag en gedurende mijn verblijf heb ik twee weekenden vrij. Dan probeer ik iets van het land te zien, maar voor de rest wordt het hard werken. Dat is niet erg. Niets *mañana, mañana*, daar ga ik niet voor. Als er gewerkt wordt, dan ook fatsoenlijk”, zegt hij. En dan, na thuiskomst? Lachend: „Dan mag VVV me wel bellen.”