

# Wat Beckham en Koster gemeen hebben



Niet alleen Adrie Koster is een fervente pilates-aanhanger, ook David Beckham raakte helemaal in de ban. ©photo news

## Wordt pilates de nieuwe trend op de voetbalvelden?

Hebt u ook zo vreemd opgekeken van de slangenmens-act van Adrie Koster (54), de nieuwe coach van Club Brugge, maandag op zijn eerste training? Nochtans, dat soort oefeningen bestaat al honderd jaar. Welkom in de wondere wereld van pilates.

NICO VANHEE

Madonna doet het, net als Hillary Duff en Gwyneth Paltrow, en gisteren kwam ook David Beckham uit de kast: sinds hij bij AC Milan verplicht één uur pilates per dag doet, voelt de 34-jarige Engelsman zich fysiek beter dan ooit. Milan, waar de medische staf geleid wordt door de Belg Jean-Pierre Meersseman, is de onvervalste we-

reldkampioen in het superfit en blessurevrij houden van zijn spelers. Op zijn veertigste draaide de legendarische Paolo Maldini nog probleemloos mee in de hoofdmacht van de Italiaanse topclub en ook Beckham zag tot zijn verbazing zijn vetpercentage zakken van 13,7 tot een respectabele 8,5 procent.

Een verplichte sessie pilates per dag is één van de geheimen van dat succes. *Becks* ruilt straks Milan weer voor het

### 'Onbegrijpelijk dat voetbalclubs geen pilates in hun trainingen opnemen'

PILATES-SPECIALISTE CHRISTL MULS

Amerikaanse LA Galaxy maar schreef zich samen met Victoria alvast in voor de pilatesklas in de Los Angeles Sports Club.

Zo'n vaart loopt het nog niet in Brugge, maar maandag maakte de Nederlander Adrie Koster (54) toch ook enige indruk toen hij op zijn eerste training bij Club zonder verpinken met gespreide benen in de lucht een soort spagaat maakte en ondertussen ook nog de tippen van zijn tenen vastnam. De spelers kregen vervolgens een toe-

spraak over het belang van 'flexibiliteit' en 'rompstabiliteit'.

'Wat Koster demonstreerde, is een zogenaamde *open leg rocker*', zegt de Belgische instructrice Christl Muls, die een pilates-studio uitbaat in Gent. 'Een oefening voor gevorderden is dat. En nog perfect uitgevoerd ook.'

### Joseph Hubertus

Vergis u niet: pilates is geen halfzacht broertje van yoga maar een honderd jaar oude vorm van lichaamstraining, met de nadruk op kracht en lenigheid. Uitvinder is ene Joseph Hubertus Pilates, een Duitser met een lichte obsessie voor gezondheid van lichaam en geest. 'Het is geen toeval dat AC Milan zo weinig geblesseerde voetballers heeft: pilates is ideaal om sportblessures te voorkomen', zegt Muls. 'Pilates maakt de spieren namelijk niet

alleen krachtiger maar ook *langer*. Terwijl door een gewone voetbaltraining spieren wel krachtiger maar tegelijk ook korter worden. En dat vergroot natuurlijk het risico op verrekkingen en scheurtjes.'

'Nog een voorbeeld: de buikspieren. Voetballers doen wel buikspieroefeningen maar werken niet op de *diepere* buikspieren. Dat doet pilates wel. Een voetballer die zijn diepere buikspieren traint, zal bij het trappen meer kracht vanuit het centrum van zijn lichaam kunnen zetten en minder zijn beenspieren moeten belasten. Dat zal leiden tot minder liesblessures. Eigenlijk is het volstrekt onbegrijpelijk dat Belgische clubs geen pilates-oefeningen in hun trainingsprogramma opnemen.'

### ✕ LEZERSSERVICE

Meer info over pilates: [www.ccpilates.be](http://www.ccpilates.be)

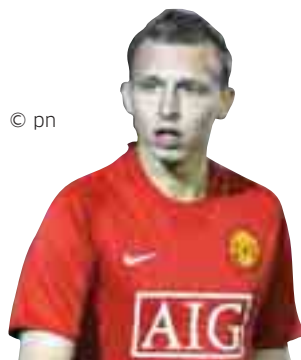
## De Laet: 'Ik kan beter pingpongen dan Cristiano Ronaldo'

Cristiano Ronaldo ruilt Manchester United voor Real Madrid voor de recordprijs van 94 miljoen euro. De Portugese wereldvoetballer zal echter zijn oude ploegmaat bij Man U, Ritchie De Laet, missen. Misschien niet zozeer op het trainingsveld, maar zeker wel aan de pingpongtafel. Gisteren diepte Ritchie immers nog eens een anekdote op.

'Op het trainingscomplex spelen de jongens van Manchester United dikwijls een minipartijtje pingpong tot elf punten', aldus De Laet. 'De winnaar mag aan de tafel blijven staan en wordt uitgedaagd door iemand anders. Ik stond in het rijtje met

uitdaggers toen Ronaldo aan het spelen was. Hij bleef maar winnen en ik werd steeds zenuwachtiger. Uiteindelijk kwam ik tegenover hem te staan en geloof het of niet... ik won. Ik was euforisch. Zo euforisch dat ik meteen daarna mijn match verloor tegen Anderson.'

© pn



### Revanche

Daar bleef het echter niet bij. Ronaldo kon zijn nederlaag niet verteren.

'De volgende dag wees Ronaldo naar mij en zei hij dat het tijd was voor revanche', vervolgt de Belgische verdediger. 'Hij versloeg me twee keer door met heel veel effect te spelen. Nochtans kan ik beter pingpongen dan Cristiano, maar ik was te nerveus. Zelfs in die pingpongmatchen zag je dat Ronaldo heel goed met druk om kan. Hij heeft mij daar een lesje geleerd.' (JUG)

## Mirallas blijft bij Saint-Etienne

De 21-jarige Belgische aanvaller Kevin Mirallas, spelend voor Saint-Etienne, wordt al langer in verband gebracht met Paris Saint-Germain, maar de Rode Duivel zegt dat van een transfer nog geen sprake kan zijn.

'Ik blijf, dat is honderd procent zeker', zegt Mirallas in de Franse sportkrant *L'Equipe*. 'Saint-Etienne wil me niet verkopen en ik wil niet weggaan.'

De Luikenaar wil eerst een goed seizoen draaien alvorens zijn geluk elders te beproeven. Vorig seizoen kwam hij geblesseerd over van Lille en kon hij nadien niet op zijn favoriete positie spelen. Trainer Alain Per-



pn

rin zag hem liever op de flank dan centraal voorin.

'Aanvankelijk was dat niet makkelijk, maar toch voelde ik me er echt goed. Ik heb er nog meer vrijheid en kan mijn ploegmakers laten voetballen. Als de trainer me komend seizoen opnieuw zo wil gebruiken, dan is dat geen probleem', zegt de *Ronaldo van de armen*. (VDM)