

# JURGEN VERWEIJEN

**DIERVRIENDELIJKE NATURAL BODYBUILDER**

**Jurgen Verweijen traint al meer dan twaalf jaar en is naar eigen zeggen 'nog maar net begonnen'. Geboren en getogen in het Noord-Brabantse Drunen heeft het natuurgebied de Drunense Duinen een blijvende invloed gehad op de manier waarop hij in het leven staat: als een milieubewuste, bevlogene vegetariër en natural bodybuilder pur sang.**

Hij 'experimenteerde' kort met verschillende sporten als voetbal, tennis, atletiek en mountainbiken, maar vond uiteindelijk zijn stiel in krachttraining. Gaandeweg besepte hij dat zijn gedrevenheid om op een cleane manier zijn fysiek te ontwikkelen veel te maken heeft met zijn liefde voor de natuur en zijn weerzin tegen een overconsumptie aan vlees en schadelijke omgang met het milieu. Een interview over beef aan je body en vlees op het bord, zwaar trainen, bodybuilding als levensstijl en de kracht van kwetsbaarheid.

Verweijen (1982) is een klein jaar geleden vader geworden van een schitterende dochter: "Mijn dochtertje Lizzie is echt het allerbeste wat me ooit overkomen is, het is zo bijzonder om jezelf en je vrouw terug te zien in je kind. Tegelijkertijd treft je toch ook de kwetsbaarheid van een kind, dat zo afhankelijk is van de goede zorg van de ouders. Je begrijpt ook direct dat je voortaan in dienst staat van dat nieuwe leven. Vrienden en kennissen zeiden gelijk tegen me 'hang je gewichten maar aan de wilgen, want als je eenmaal een gezin hebt...', maar ik heb het opgelost door op zolder een complete trainingsruimte te creëren met alle basisapparatuur om alle spiergroepen goed te kunnen trainen. Mijn training duurt gemiddeld tussen de

zestig en negentig minuten, dus is er nog ruim voldoende tijd voor gezin, werk en vrije tijd."

#### Entree

Hij was een jaar of negentien toen een vriend vroeg of hij zin had om eens mee te gaan trainen. Verweijen: "Hij was zelf net begonnen en razend enthousiast. Het fitnesscentrum was voornamelijk gericht op conditie, met slechts een klein aantal krachtapparaten. Mijn aandacht verschoof al snel naar kracht en spieropbouw en toen zijn we naar een andere sportschool gegaan. Daar heb ik de basics geleerd van trainen met gewichten. Later kreeg ik in de gaten dat de grote jongens niet clean waren, hoewel ze zelf grote erfelijke aanleg als reden voor hun snelle vooruitgang gaven. Terugkijkend ben ik, zeker nu ik vader heb mogen worden, dankbaar dat gezondheid bij mij altijd voorop stond en ik zo verstandig was vruchtbaarheid niet te riskeren door steroïden-gebruik voor wat snellere spieropbouw. Ik verhuisde naar Eindhoven om aan de Technische Universiteit te studeren en toen ben ik gaan sporten in de gym van de universiteit, waar ik veel heb geleerd over training met vrije gewichten en voeding. Sinds de geboorte van onze dochter ben ik een

thuistrainer geworden, maar dan wel een heel fanatieke, bepaald niet iemand bij wie de dumbbells onder het bed liggen te verstoffen."

#### Training

"Ik heb allerlei trainingsprincipes geprobeerd en in de loop der jaren een paar dingen ontdekt die voor mij goed werken. Ik train vijf, zes keer per week. Dagelijks één spiergroep met hoofdzakelijk basisoefeningen als military presses, benchpresses, pullups met vijftig tot zestig kilo aan de weight belt, squats en deadlifts, maar ook dumbbell curls met 36 tot 38 kilo." Verweijen vervolgt: "Mijn algemene benadering is: goed opwarmen en dan snel de zwaarste gewichten gebruiken die je kan pakken en dan afbouwen met meer herhalingen in de daarop volgende sets voor hypertrofie. De zwaarste gewichten pakken als je nog vers bent werkt voor mij heel goed. Ik doe dan vaak 1rm-pogingen voor die zware sets. Het is het systeem waar ik het meest mee ben opgeschoten, vermoedelijk omdat ik hier simpelweg de meeste lol in heb. Ik heb weinig aanleg en moet dan ook echt buffelen voor groei. Nu heb ik echt veel steun en uitdaging aan trainingsmaat en fysiotherapeut, Stefan Köhlbrugge die veel kennis over training

**Attentie: Eigen kracht is de nononsense rubriek over dopinggeduide middelen. De dopingautoriteit geeft je in deze rubriek nuchtere feiten over doping.**

Voor reacties op dit artikel: [h.wassink@dopingautoriteit.nl](mailto:h.wassink@dopingautoriteit.nl)



meebrengt. Hij is zelf zo beresterk dat ik alle zeilen bij moet zetten om de competitie aan te kunnen gaan. Dat focussen op kracht gaat wel eens ten koste van de strikte uitvoering van de oefeningen, maar zodra we een bepaald gewicht redelijk makkelijk aankunnen, voeren we het gewicht direct op, en dan moet je in het begin wel ietsje smokkelen.”

#### Vooruitgang

“Ik ga maar heel langzaam vooruit, zeg maar in negentig procent van mijn trainingen kan ik behaalde resultaten net vasthouden of val ik terug. Mijn enige talent lijkt mijn doorzettingsvermogen. Maar door niet op te geven en te persisteren, blijven de momenten komen dat je toch weer vooruitgaat. Je hoort mensen vaak zeggen dat je na een jaar of vier, vijf gedegen training nauwelijks meer vooruit gaat, maar ik weet inmiddels beter. Zes jaar geleden lag mijn top bij bankdrukken, bijvoorbeeld, met wat smokke-

len op 130 kilo en kon ik een vijfje maken met 120 kilo. Nu, weer zes jaar later, heb ik een maximale bank van 160 kilo en doe ik vrij gemakkelijk zes veel nettere reps met 140 kilo, clean! In die tijd ben ik een kilo of zeven, acht spiermassa zwaarder geworden (huidige gewicht 93/95 kilo). Ik ben nog jong, dus geloof nog wel een aantal kilo zwaarder te kunnen worden de komende jaren. Het streven, voorlopig, is honderd kilo te wegen met een lichaamsvetpercentage van rond de elf procent.”

**“Een groot deel van mijn motivatie komt vanuit de mensen met wie ik train, met name Stefan. Die kerel is zo loeisterk dat ik echt alle zeilen bij moet zetten om hem een beetje bij te kunnen houden. Sinds we samen trainen, zijn we allebei enorm vooruit gegaan.”**

“Ik kijk elke dag weer uit naar de training en ik haal mijn motivatie uit het stellen van kleine doelen, wat meer aandacht voor de bovenborst, dan weer een tijdje de focus op schouders of benen. Ik ben geen sterk theoretische trainer, ik ga meer op gevoel af. Verder de competitie met mijn trainingsmaat Stefan, die veel makkelijker groeit en zijn kracht beter op peil kan houden, steeds weer nieuwe dingen leren over training en voeding en ik vind een dubbele uitdaging in presteren op vegetarische voeding én zonder steroïden.”

#### Vegetarische voeding

“Vlees vind ik het lekkerste wat er is. Toch ben ik er geleidelijk mee gestopt omdat ik me steeds meer ging verdiepen in de schade die overmatige vleesconsumptie toebrengt aan dier en milieu. Voor een kilo vlees is zeven kilo plantaardig voer nodig - vaak verscheept vanuit Brazilië - waarvoor regenwoud wordt platgebrand. In feite verdampt dus voor een kilo vlees



zes kilo hoogwaardig (plantaardig) voedsel. Zonde, want op alleen plantaardig voedsel ben ik toch nog een aardig eindje gekomen. En dat het ook voldoende is om topprestaties te leveren laten succesvolle sporters als Patrik ‘Planzenfresser’ Baboumian, sterkste man van Duitsland, wel zien. Het is gewoon onethisch om dieren uitsluitend als productiefactoren te beschouwen en grote hoeveelheden hoogwaardig voedsel weg te gooien terwijl een miljard mensen te weinig te eten hebben en er schaarste aan landbouwgrond en drinkwater aan het ontstaan is.”

“Vroeger at ik veel kwark, maar daar ben ik mee gestopt. Ik heb het idee dat caseïne - het belangrijkste eiwit in melk - door slijmvorming in de darmen voor verteringsklachten zorgt. Wei-poeders heb ik ook gebruikt, maar omdat deze koeien mogelijk groeihormonen of preventieve antibiotica kregen en het poeder een geconcentreerd product is, acht ik het potentieel schadelijk op de lange termijn. Ik richt me voorname-lijk op plantaardige eiwitten die je, door slim te combineren, qua biologische waarde prima op dierlijk niveau kunt krijgen; bonen, granen, zaden en noten, aangevuld met shakes die plantaardige eiwitpoeders combineren, zoals rijst- en erwtenewit met soms BCAA's om de bruikbaarheid van de aminozuren verder te verbeteren.

In calorieën tellen geloof ik niet, honger is mijn voedingsleidraad. Rond de 30/30/40 verhouding (eiwitten/koolhydraten/vetten) is volgens mij de enige wenselijke voedingsverhouding en dat krijg je precies als je gevarieerd onbewerkt voedsel eet. Prachtig toch, dat het zo simpel is!”

“Wat suppletie betreft richt ik me op het aanvullen van het vegetarische dieet, zoals creatine, carnosine (door midden van bèta-alanine), taurine, vitamine D3 en de visvetzuren EPA en DHA, maar dan direct uit de bron waar vissen het zelf ook vandaan halen: algen.”

#### 'Bodybuilding'

“Je hoort vaak zeggen dat bodybuilding een levensstijl is. Ik weet niet precies wat ze daarmee bedoelen, maar als het een manier van leven is waar alles om kracht en dikke spierbundels draait, dan is het niet mijn levensstijl. Ik heb meer oog voor het kwetsbare, voor wat heel waardevol is en waar je niet slordig mee om moet gaan. Je gezondheid, bijvoorbeeld. Voor mij horen kracht en gezondheid bij elkaar, zoals die oude bodybuildingbladen ook wel uitdroegen. Daar stonden ook vaak discussies in over dierlijke versus plantaardige eiwitten en ook wel filosofische over hoe je in de wereld staat. Bodybuilding op een gezonde, vegetarische manier is een onderdeel van mijn kijk op de wereld en die is groter dan de sportschool of je zolder met trainingsapparatuur. Ik heb wel veel geleerd van het bezig zijn met krachttraining. Ik ben daardoor gaan nadenken over voeding en dat is bij mij weer uitgemond in vegetarische voeding. Ik heb geleerd dat toewijding gekoppeld aan plezier loont en dat bouwen aan je lijf in het beste geval ook bouwen aan je bewustwording is. Noem het maar 'bodybuilding'. En ik heb geleerd dat je persoonlijke potentieel ook na twaalf jaar nog lang niet uitgeput is. Wat mij betreft ga ik er mee door tot mijn honderdste!”

Jurgen Verweijen is een van de Cleane Kneiters die te vinden is op [www.eigenkracht.nl](http://www.eigenkracht.nl)

**EIGEN  
KRACHT**



#### Anabolen Poli

Op 1 februari 2010 werd in het VU medisch centrum Amsterdam een spreekuur gestart voor gebruikers van anabole steroïden. Dit spreekuur is landelijk bekend geworden als de 'Anabolenpoli'. In 2012 verhuisde de 'Anabolenpoli' naar het Kennemer Gasthuis te Haarlem. Het ziekenhuis heeft veel ervaring op het gebied van de werking en bijwerking van toediening van testosteron aan mannen en vrouwen, en wil graag meer inzicht in de aard, omvang en risico's van het gebruik van anabole steroïden. Gebruikers worden op systematische wijze bevestigd en onderzocht om risico's en schade aan de gezondheid op te sporen. Aanmelden kan door een mail te sturen naar [anabolenpoli@kg.nl](mailto:anabolenpoli@kg.nl). Meer informatie is te vinden op de website van Kennemer Gasthuis, [www.kg.nl](http://www.kg.nl)

Zie verder bij 'speciale spreekuren' de omschrijving 'behandeling klachten anabole steroïden'. Het telefoonnummer van het Kennemer Gasthuis is: (023) 545 3545.

