

Oud-bodybuilder Ineke Hesselink: 'Je moet echt álles kunnen tonen wat je hebt'

Door **Karlijn Goorts**

21 februari 2017 -  Reageren

[Foutje gezien?](#)



Foto: Karlijn Goorts

Als iemand weet wat het is om 'alles te tonen wat je hebt', dan is het Ineke Hesselink wel. Ze werd Nederlands Kampioen Bodybuilding Natural Body in 1992. Diëten, droogtrainen, sporten; Ineke voelt feilloos aan wat ze moet doen om in een bepaalde vorm te komen. Afzien was voor haar zo een beetje de normaalste zaak van de wereld. Nu, zo'n 25 jaar later, weet ze nog altijd precies wat ze wil. En ze is terug in Dordrecht als personal trainer.

De inmiddels 54-jarige Ineke: "Sporten houdt je lichaam gezond. En het heeft helemaal niets met leeftijd te maken. Ik trainde al op mijn 17e", vertelt Ineke. "Ik deed aan voetbal en ik was vroeger echt ontzettend mager. Ik bleek heel veel aanleg te hebben voor spiergroei in mijn benen en billen. Dus mijn lichaam raakte uit verhouding. Toen dacht ik: ik ga gewichtstraining doen. Mijn armen en schouders trainen want anders ziet het er niet uit. Nou zo ben ik eigenlijk in de sport terecht gekomen."

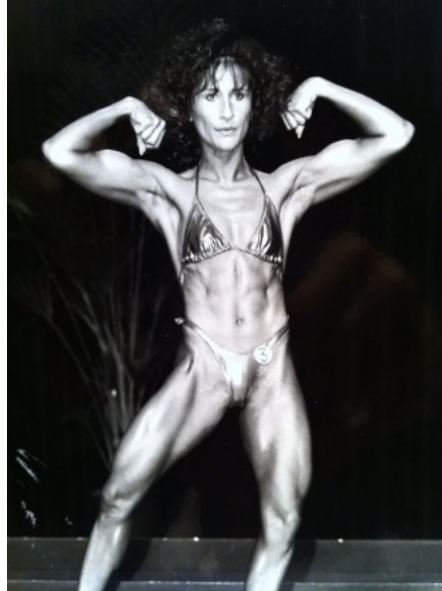
Ineke is weer een Dordtenaar

Sommige Dordtenaren kennen Ineke Hesselink misschien nog wel. In de jaren 80 had ze een sportschool samen met haar man. 'Physical' heette de zaak. Toen de twee gingen scheiden, verliet Ineke Dordrecht om

een eigen sportzaak ergens anders te beginnen. Maar sinds 1 januari is ze weer terug als personal coach in haar eigen ruimte bij David Lloyd.

Natural Body

Terug naar het bodybuilden. "Ik deed alles met voeding en sport", benadrukt Ineke. "Want ik vind het vreselijk als vrouwen gebruiken. Dat vrouwelijke is juist zo mooi en dat stond bij mij altijd voorop. Dus ik heb bewust gekozen voor een gecontroleerde wedstrijd met dopingcontrole. Dat heet Natural Body."



Bulken en afzien

Nederlands kampioen word je niet zomaar. Volgens Ineke moet je een jaar uittrekken om wedstrijdklaar te zijn. En denk nou niet: oh, dat valt wel mee. Want dit geldt alleen voor de mensen die al fit zijn en die dagelijks trainen.

"Het is keihard trainen en dat betekent minimaal vier keer in de week. Elke dag een andere spiergroep. Dan ga je bulken, dat wil zeggen: goed eten. Want je moet spieren opbouwen. Daarna ga je heel langzaam diëten. Langzaam", benadrukt Ineke. "Want anders gaat er spiermassa mee af en dat is niet de bedoeling. Zo'n zes maanden van te voren ga je afbouwen met calorieën. De laatste drie maanden zijn echt afzien." Afzien? "Ja, je moet nog strenger op dieet. Als ik zeg: 'Het is gezond', dan lieg ik", zegt Ineke met pretoogjes.

En dan... de proef op de som

"De laatste drie weken is het nog zwaarder. Dan moet je eigenlijk ook vrij nemen van je werk. Want echt vrolijk ben je dan niet." En dan moet je alles tonen wat je in huis hebt tijdens de wedstrijd. Eerst de

verplichte poses. Ineke veert op en kan zich maar net inhouden om volledig in positie te gaan staan.

“Je hebt de dubbele biceps voor, dubbele biceps achter. Je hebt een lat spread dat is de breedte van de rug. De triceps pose, de chest press.” De poses vliegen ons om de oren. “Dan krijg je een minuut de tijd om, op zelfgekozen muziek, je beste kwaliteiten te laten zien in poses.”

Een jury beslist wie eerste, tweede en derde wordt. Na de wedstrijd kun je je niet opeens volvreten. Ineke vergelijkt het met een hele droge spons. “Zodra je er een paar druppeltjes water oplegt, zet-ie meteen uit.”



Wedstrijd in Australië. Foto: ANP

Van naakte spieren naar glitters

De sport ziet er nu toch wel heel anders uit, vindt Ineke. “Tegenwoordig heb je de bikinidames. Ik wist niet wat ik zag toen ik voor het eerst een wedstrijd bekeek. Ze staan op hoge naaldhakken, hebben bikini's met glittertjes, nephaar, oorbellen, alles”, zegt Ineke met haar wenkbrauwen opgetrokken. “Vroeger gingen we op blote voeten en hadden we geen sieraden. Het ging puur om waar je voor getraind hebt. Dat vond ik ook juist het mooie eraan.”

Dordtenaar van de Week

Vorige Dordtenaar van de Week gemist? Lees [hier](#) over Esther de Beun die haar eigen radioprogramma heeft op Drechtstad FM.

Ken jij een stadsgenoot met een leuk verhaal die ook Dordtenaar van de week zou moeten worden? [Laat het ons weten!](#)

