

IN DEZE RUBRIEK PRATEN MENSEN MET
EEN UITZONDERLIJKE FYSIEK
OVER HUN LICHAAM

LICHAAMSTAAL

GERBEL MIKK (38) | BODYBUILDSTER

Wat inspireert een jonge vrouw om te gaan bodybuilden?

'In mijn thuisland, Estland, ging ik al van mijn dertiende naar de fitness, maar het was pas toen ik voor het leger werkte dat ik ging gewichtheffen. Nu is het echt mijn passie. Die gezonde vermoeidheid na een training, die energie als je het podium haalt, echt verslavend. Ik ben tweemaal nationaal kampioen van Estland geweest en drie keer van België. Op de Europese kampioenschappen van vorig jaar heb ik de finale net niet gehaald. Ik had mijn beste vorm ooit, maar ik kon niet op tegen die opgepompte amazones.'

Die zien er, sorry dat ik het zeg, nauwelijks nog uit als vrouwen.

'De meesten van hen slikken hormonen, steroïden en ander fout spul. Daardoor win je heel snel aan spiermassa, maar je verliest alle vrouwelijkheid. Dat wil ik niet, niet alleen voor mezelf, maar ook tegenover Lexie, mijn dochtertje van 2,5. Ik heb altijd makkelijk spieren gekweekt, maar verder wil ik niet gaan. Natuurlijk merk ik dat mensen me op straat nastaren of beginnen te fluisteren, maar dat stoort me niet. Niet meer.'

Vroeger wel?

'In mijn puberteit had ik het er moeilijker mee. Ik had niet zoveel succes bij de jongens, omdat ik gespierder was dan zij en omdat ik geen rokjes kon dragen door mijn enorme bovenbeenspieren. Ik volgde lessen karate en zelfverdediging en toen ik toch liefjes kreeg, noemden die me al grappend hun bodyguard. Toen kon

ik er al tegen, want ik voelde me wel echt een vrouw. Tegenwoordig draag ik veel rokjes en weet je, zo'n uitzonderlijk lichaam word je na een tijd gewend. Mijn man staat er ook niet meer bij stil.'

Hij is er misschien wel voor gevallen?

'Misschien, maar ik denk vooral voor mijn energie en positieve ingesteldheid. Ik ben blij met mijn lichaam en als personal trainer moedig ik andere vrouwen daarin aan. Dan zeg ik: focus op wat je wel mooi vindt aan jezelf, aan de rest kunnen we werken. Ik geloof dat je attitude je lichaam kan beïnvloeden.'

'Eigenlijk vind ik dat ik er voor een 38-jarig meisje best mag zijn. Er is geen enkel deel van mijn lichaam waarvoor ik me schaam, zelfs niet voor mijn littekens. Als kind moest ik elk jaar wel ergens gehecht, gespalkt of gegipst worden. Ik ging fietsen, zwemmen, ijschaatsen, paardrijden en skiën en dat liep niet altijd goed af. Op mijn gezicht heb ik littekens in de vorm van een kruis, maar ik beschouw dat als een goed teken: ik ben gezegend (*lacht*).'

Zit die energie in de familie?

'Ja en nee. Ik ben echt de dochter van mijn vader. Hij was kapitein op een vissersboot en in zijn vrije tijd was hij bokser. Hij heeft me ook aangemoedigd om naar de militaire academie te gaan. Ik voelde zelf dat ik daar de persoonlijkheid voor had, maar het was hard. We vormden met z'n zeven de eerste meisjeslichting en hebben jaren moeten vechten om door de mannen aanvaard te worden.

Maar ik heb goede herinneringen aan mijn legertijd en later, op mis-sies, heb ik genoten van het werk tussen de mannen. Ik hield ook van het reizen. Ik voelde dat ik vroeg of laat in West-Europa zou gaan wonen.'

Met dank aan de liefde?

'Zeker. Mijn man en ik hebben elkaar online leren kennen en twee maanden later ben ik naar België verhuisd. Zes maanden later zijn we getrouwd en ondertussen hebben we Lexie.'

'Je zou denken dat ik met zo'n gespierd lichaam en mijn hoge pijngrens geen moeite zou hebben met bevallen, maar op een bepaald moment heb ik geschreeuwd om een epidurale. Het gekke is dat mijn spieren tegenwerkten: ik kon wel enorm krachtig persen, maar mijn bekken-spijeren konden even krachtig alles tegenhouden. Een uur na de bevaling liep ik wel alweer rond alsof er niets gebeurd was.'

Bent u ook meteen weer gaan trainen?

'Ik heb tot twee weken voor de bevaling getraind, weliswaar met aangepaste oefeningen, en drie weken nadien stond ik alweer in de fitness. Ik kan de sport niet missen. Soms denk ik in een crisismoment: ik stop ermee, waarom maanden afzien om dan drie minuten op het podium te staan? Maar achteraf ben ik altijd zo fier en blij en wil ik nog beter worden.'

'Ik weet dat het op een dag ophoudt, maar dat is niet erg. Ik ben niet bang om mijn lichaam te zien verouderen of minder spieren te hebben. Bewegen zal ik altijd.'

www.gerbelmikk.com



'IK HEB
EEN HOGE
PIJNGRENS,
MAAR
TOEN IK
MOEST
BEVALLEN
HEB IK
GESCHREEUWD
OM EEN
EPIDURALE'