



Hans Vandeweghe

Sportjournalist
@hansvdw

column

Mini-tank

Manchester United stelt zich vragen over het gewicht van Romelu Lukaku. Die had ik van de zomer ook toen ik volgens de officiële spelersdata op de World Cup las dat hij 94 kilo

woog. Ik dacht toen: als die niet tussen 105 en 110 weegt, dan weet ik het niet. Ja maar, zei een collega, er hangt weinig vet aan.

Ik argumenteerde tegen de collega: spieren wegen zwaarder dan vet. Dat is onzin natuurlijk: een kilo weegt een

kilo. De achterliggende waarheid is dat een gespierd en slank lichaam zwaarder kan wegen dan een dikker en plomper lichaam omdat het soortelijk gewicht van de spier groter is dan van vet. Het is dus anders: een liter spier weegt meer dan een liter vet, dát klopt dan weer wel.

Vet of spieren, dat Lukaku forser en dus zwaarder is geworden de laatste jaren, en vooral sinds zijn transfer naar Manchester United, staat als een paal boven water. De vraag is nu hoe dat komt. Ik heb zo'n idee. In april 2011 had ik een afspraak met Vincent Kompany in zijn woonplaats. Bij de obligate welgemeende knuffel schrok ik: zijn bovenlichaam was een en al spier. Waar heb je dat voor nodig,

vroeg ik. Hij antwoordde: "Dit is Engeland, de meest fysieke van alle competities. Sommige trainingen zijn hier oorlogen, erger dan de wedstrijd."

Op de meeste professionele sites stond Kompany vermeld als 1,91 meter en 84 kilogram, terwijl hij op de weegschaal zeker dicht bij de 100 kilogram uitkomt. Heeft dat hem de das omgedaan? Te veel, te vaak, een te getraind lichaam en de pezen en spieren daardoor overbelast? Of is dit zijn genetisch lot en gaat Lukaku zijn grote broer achterna?

Krachthonk

Zowel Kompany als Lukaku is van Congolese origine. West-Afrikaanse topsporters heb-

ben doorgaans meer snelle vezels en meer spiermassa. Wat betekent dat aan de top van de gespierde snelkracht-atleten meer zwarten zitten dan blanken. "*White men can jump and run fast, but more black men will jump higher and run faster*", weten de Amerikanen.

Ik zit haast niet in het krachthonk, argumenteert Lukaku. Dat kan ik niet geloven. Definieer dan 'haast niet', en wat doe je daar dan? Beetje bovenlichaam en meer benen? Dan moeten ze voetballers toch eens wijsmaken dat benen trainen een enorm effect heeft op groeihormoon en dus op de spieraanwas in het lichaam in het algemeen. Bodybuilders weten dat als geen ander.

Lukaku zit nu in een doodlopend straatje waar hij dringend uit moet, maar hoe? Hij moet vermageren en dat kan alleen door gewicht en dus spiermassa te verliezen. Dat kan ook door wat duurtrainingen, maar daar houden spitsen niet van, want dan denken ze snelheid en kracht te verliezen.

In de VS weten ze al langer dat ze moeten opletten met opbulken van hun zwarte sporters. Op sommige posities is dat geen probleem. Een nose tackle in de NFL (American football), die mag vreten en ijzer duwen wat hij wil, zolang hij er maar uitziet als een vervaarlijke rots is het allang goed en is bewegen bijzaak. Power forwards en centers in het basketbal hebben

Misschien dat Lukaku op de club zijn broccoli met kippenwit krijgt, maar thuis met de homeboys en de familie zal er geregeld wat ongezon ds ingaan

de laatste decennia ook kilo's bijgewonnen.

In de VS trekken de teams zich ook niets aan van het eten van hun topsporters. Daar wordt niet ontbeten voor een training, daar wordt ook niet samen geluncht, met uitzondering van het honkbal op wedstrijddag als de big macs worden aangesleept. In het voetbal hebben ze de laatste jaren voedingsdeskundigen aangenomen om voor de spelers te koken na een trai-

ning. Visje, kipje, groentje, beetje koolhydraten, allemaal afgewogen. Ik zag laatst zelfs een videotje van enkele spelers van een eersteklasser die een kookcursus 'gezond eten bereiden' kregen.

Kokette kokkin

Allemaal leuk, maar ik onderhoud toch vooral van Vincent Kompany dat hij zich bij zijn komst naar Manchester verbaasde over de eetgewoonten. "Na elke training pizza, niet te

geloven. Ik heb gelukkig thuis iemand in dienst die voor ons gezond kookt."

Ik ken de ins en outs niet van het eenmansgezin Romelu, maar het zou mij verwonderen als daar een kokette kokkin of kok zou inwonen om hem gezond te voeden. Misschien dat hij op de club zijn broccoli met kippenwit krijgt, maar thuis met de homeboys en de familie zal er geregeld wat ongezon ds ingaan.

Dat Lukaku zelf niet heeft ondervonden dat hij door een fout eet- en trainingsregime nu veel te zwaar staat, kun je hem moeilijk verwijten. Die jongen leeft in een bubbel. Trainen, eten, thuiskomen, spelletje spelen op de PlayStation, iPhone tokkelen,

junkfood eten waarvan hij niet beseft dat het junkfood is voor zijn lijf, en heel veel NBA kijken.

Zijn grote voorbeeld onder de wereldtoppers is basketballer LeBron James – een small forward van 2,03 meter en 113 kilogram in het lijf van een power forward, een tank. Sinds zijn baard kan Romelu, een mini-tank, doorgaan als de kleine broer van 'King James'. Iemand had hem er moeten op wijzen dat hij eerder Stephen Curry is: 1,91 meter, 90 kilogram, ook een hele goeie basketballer en net iets minder baard.



© REUTERS