

Peter Bongers is de man die Nederland op succesvolle manier vertegenwoordigd heeft tijdens het Wereld Kampioenschap Powerlifting in Mexico en die verassende resultaten behaalde.



Een interview met de man met een squat van 335Kg (WR), een bankdruk van 190 Kg en een deadlift van 305(WR) = in totaal 830 kg.

1 Hoe lang doe je al aan powerlifting, en hoe ben je in deze sport beland?

Ik ben begonnen met bodybuilding op mijn 18de, maar mijn probleem was dat ik steeds zonder vaste maat trainde.

In 1988 ging ik naar een wedstrijd kijken van powerlifting en na de wedstrijd werd ik benaderd door iemand die aan powerlifting deed. Hij nodigde mij uit om een keer mee te trainen en omdat ik in een groepje trainde had ik dus ook geen vaste trainingspartner nodig. Het beviel me zo goed dat ik besloot heb om te blijven Powerliften. Het jaar daarop was mijn eerste wedstrijdje en had gelijk de smaak te pakken

2 Wat is je favoriete onderdeel en waarom?

Mijn favoriete onderdeel is kniebuigen. Ik had altijd al sterke benen en dat onderdeel ligt me erg goed. Dan volgt deadlift op sumostijl. Alleen bankdrukken vond ik niks, ik moest er erg veel voor doen qua training en nu pas gaat het eindelijk langzaam omhoog.

3 Je bent laatst in Mexico geweest, had je verwacht zulke resultaten te behalen?

In Mexico ging eigenlijk alles in het begin fout, vliegtuig geannuleerd, bagage weg, en ik had de dag voor de wedstrijd pas mijn sport spullen terug. Ik denk dat de spanning die het, mijn spullen, met zich mee bracht ten goede kwam op mijn wedstrijd. Ik was goed opgefokt, daardoor. Alles wat eraan ging

aan kilo's, zo'n wedstrijd had ik nog nooit meegemaakt, Je kunt dus wel zeggen dat ik het behaalde resultaat nooit had verwacht.

4 In welke mate heb jij last gehad van een jetlag?

Ik had weinig last van een jetlag, het speelde eerder thuis op.

5 Buiten je wedstrijd om, wat was het leukste dat je in Mexico hebt mee gemaakt?

Het leuke vond ik dat er andere lifters waren die hun spullen wilde uitlenen aan mij, zodat ik toch kon liften. Er was geen haat en nijd onderling.

6 Je bent een grote man, die veel gewicht tilt, waaruit bestaat je lunchpakket?

Mijn eetpatroon is als volgt: Begin met Brinta, gevolgd door een eiwit en creatine shake, daarna 8 sneetjes brood verdeelt over de dag, in de kantine een broodje en soep extra, dan warm eten met een kopje erop, en als laatste een broodje pindakaas, en een eiwit en creatine shake.

7 Hoeveel tijd steek je in je sport per week, en kan je hierover vertellen?

Ik train drie keer in de week. Maandag benen, woensdag deadlift en rug, en vrijdag borst. Het duurt ongeveer 2 tot 3 uur per training.

8 Je hebt een groot gezin, hoe staan hun tegenover je sport?

Mijn gezin steunt me waar ze kunnen. Ze zijn toch wel trots op me, maar ze vinden het wel een beetje eng al die zware gewichten.

9 Wat is je persoonlijke doel binnen het Powerliften buiten het winnen/en pr's om?

Mijn doel is in het powerliften om mijn ervaring door te kunnen geven aan nieuwe lifters en lifters die al bezig zijn, behulpzaam zijn zodat één ieder er sterker uitkomt

10 Welk advies geef je andere Powerlifters?

Mijn advies aan andere lifters is 'doorgaan' als je het niet meer ziet zitten doe dan gewoon rustiger aan met alles. Het gevoel komt later toch wel weer, dat gevoel van trainen en weer willen presteren. Ik wens een ieder een sportieve sport carrière. Peter Bongers.