



JOE WEIDER'S  
**MUSCLE  
& FITNESS**



# Gensterblum

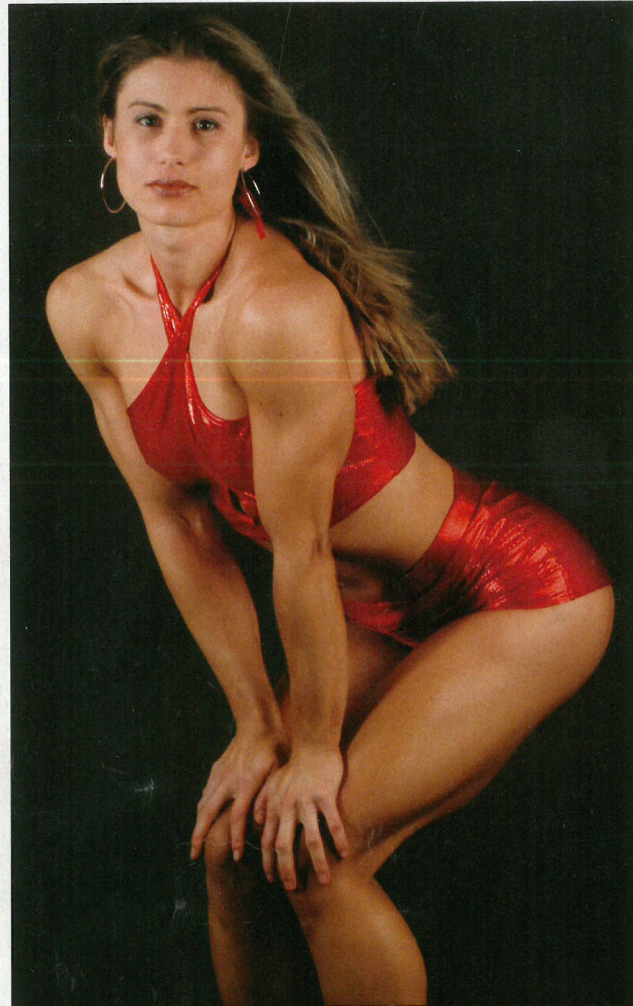
# SYNA

Om internationaal een finaleplaats te kunnen scoren in het IFBB fitness gebeuren moet je tegenwoordig van zeer goede huize komen. Als je de uitslagenlijsten van de laatste jaren bestudeert zie je bijna alleen Oost-Europese namen. Toch is er één Benelux-atlete die dit wel is gelukt en omdat ze pas 24 jaar is zou zij het nog wel eens heel ver kunnen schoppen. Haar naam: **Syna Gensterblum uit België.**

Fotografie: Jerry's fotografie Veldhoven



## Syna Gensterblum



Syna werd in Eupen geboren, in het Duitstalige gedeelte van België (jazeker, naast een Nederlands- en Franstalig gedeelte bestaat er ook nog een Duitstalig gedeelte waar zo'n 60.000 Belgen wonen). Ze werd Duitstalig opgegroeid, maar spreekt ook vloeiend Frans, Nederlands en Engels. Syna, die één jonger zusje van 19 jaar heeft, is altijd sportief geweest en hield zich gedurende tien jaar van haar jeugd vooral bezig met ballet dat ze op een behoorlijk niveau beoefende en waarvoor ze toch wel drie keer in de week moest trainen.

Op 19-jarige leeftijd bezocht ze met een vriendin die aan bodybuilding deed een sportschool in Eupen en al snel was Syna verkocht. Het idee iets in bodybuilding te gaan doen liet ze echter snel varen toen ze de fitness sport ontdekte. Haar balletachtergrond, waardoor ze gevoel voor ritme en show had ontwikkeld, maakte deze keuze een stuk makkelijker. Al snel voelde Syna de behoefte opkomen aan wedstrijden mee te doen en dat gebeurde dan ook vrij snel. Ze koos voor de Belgische Kampioenschappen (1999) en eindigde in de fitness klasse op de tweede plaats. Een jaar later won ze deze wedstrijd al. "Daarvoor had ik nooit echt op mijn voeding gelet. Omdat ik vanaf mijn 12e jaar vegetarisch eet is het misschien wel iets moeilijker aan voldoende proteïnen te komen, maar tegenwoordig zijn er goede supplementen en ik eet wel eieren en vis," aldus Syna in goed Nederlands. In 2001 schreef ze zich niet alleen in voor de fitness klasse, maar ook voor de figures klasse. Zowel bij de Nationals I als II won ze de fitness klasse en werd ze tweede bij de figures. Dat jaar betekende ook haar internationale doorbraak. Ze werd bij de E.K. in Kiev vijfde, een geweldige prestatie. In het verre Rio de Janeiro vertegenwoordigde ze België op het W.K. en daar werd Syna twaalfde. Vorig jaar won ze op de Nationals II alweer de fitness klasse en weer werd ze tweede bij de figures. Het E.K. verliep vrij teleurstellend. "Ik was slecht in vorm en eindigde op de veertiende plaats," aldus Syna. Op de vraag waar haar voorkeur naar uit gaat, naar fitness of figures, is ze heel duidelijk. "Absoluut fitness. Ik zal bij de figures ook nooit internationaal meedoen, ik doe het in België puur voor de fun, maar voel me fitness atlete. Daar train ik ook voor. In oktober won Syna naast de fitnessklasse (haar vijfde Belgische titel op rij) nu ook de figures klasse en ze richt zich vanaf nu op E.K. en W.K. deelname in 2003. Momenteel brengt ze met een lengte van 1,68m 58 kg op de schaal. Ik vroeg haar waar ze, internationaal gezien, nog aan moet werken. "Overal aan," aldus de knappe Syna die in het verleden ook het nodige modellenwerk heeft gedaan. "Ik wil een paar kilo's spiermassa winnen om mijn V-vorm te verbeteren, verder wil ik mijn routine een professioneler uitstraling geven. Op dit moment vind ik het nog te amateuristisch. En als laatste zal ik ook mijn definitie nog iets moeten verbeteren," zegt ze realistisch en bescheiden. "Ik ben nog jong, dus is er nog ruimte volop om te verbeteren. Ik vind het wel jammer dat de jury zoveel waarde hecht aan de turnelementen die sommige dames in hun routine brengen, volgens mij is fitness iets anders dan turnen."

Ook op mijn vraag wat ze van vrouwen bodybuilding vindt, krijg ik een heel duidelijk antwoord: "niks, dat vind ik niks."

Syna runt in het dagelijkse leven een tenniscentrum en is daarnaast actief als schoonheidsspecialiste. **M&F**

### Training Syna

4 x per week gewichtraining

**CARDIO:** off season 1 keer per week, voor een wedstrijd dagelijks

**ROUTINE:** 3 tot 4 keer per week, inclusief dansen, choreografie, turnen en rekken.

"Ik heb met verschillende choreografen gewerkt maar ben nog steeds op zoek naar de perfecte choreograaf voor mij."

### Gewichtraining

**1E DAG:** borst – biceps

**2E DAG:** rug

**3E DAG:** schouders – triceps

**4E DAG:** benen

Ik doe voornamelijk basisoefeningen, voor de benen bijvoorbeeld squatten, leg press, lunges, leg extensions. Ik doe voor benen 15 tot 25 herhalingen, voor het bovenlichaam iets minder, zo'n 10 tot 12. Minder dan 12 herhalingen doe ik nooit, dat is niets voor mij, het voelt niet fijn en ik word er te grof van.

Ik heb van nature goed ontwikkelde kuiten en die train ik daarom nooit.

### Contactadres

Potentiële sponsors of mensen met relevante vragen kunnen e-mailen naar [syna@yucm.be](mailto:syna@yucm.be). Vanwege de grote hoeveelheid post die Syna ontvangt kan zij helaas niet iedereen persoonlijk beantwoorden.