

THE DUTCH GIANT!

**Bodybuilder en zakenman Olivier Richters
ziet een carrière als filmster wel zitten.**

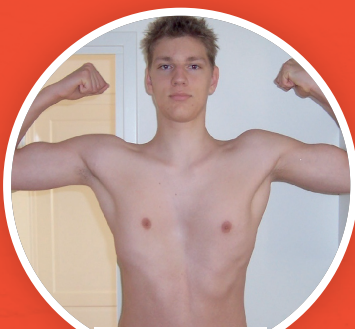
DOOR Harry de Jonge FOTO'S uit archief Olivier

TOEN IK OLIVIER EEN PAAR JAAR GELEDEN voor het eerst ontmoette tijdens het SAP Weekend was hij vooral groot, heel groot. Nu is Olivier niet alleen groot, hij is ook heel gespierd en dat maakt hem dus simpelweg heel indrukwekkend om te zien. Olivier Richters is 2,18 m lang en is daarmee de op een na langste

Nederlander. Maar die lengte is niet het gevolg van een afwijking, zoals bijvoorbeeld marfansyndroom of acromegalie, maar gewoon natuurlijk. Olivier heeft een broer van twee meter en een vader van twee meter. Die lengte bereikte Olivier toen hij 14 jaar oud was! Een periode waarin de jonge puber best wel moeite had met het feit altijd maar

aangestaard te worden en naast vriendjes te lopen die twee of drie koppen kleiner waren. Uiteraard onderzocht men Olivier om te kijken hoe ver hij zou doorgroeien, maar de voorspellingen moesten meerdere keren worden bijgesteld tot hij op zijn 20e stopte met groeien. Maar Olivier besepte op een gegeven moment dat hij de knop om

**DE GROEI
VAN THE
DUTCH GIANT**



90KG - 2009



100KG - 2010



115KG - 2011



115KG - 2012



125KG - 2013

moest draaien. In plaats van zich altijd te ergeren aan mensen die hem nastaarden, moest hij het tot iets positiefs maken. Probleem was wel dat zijn zelfbeeld niet zo goed was omdat hij slechts 80 kg woog en met een lengte van 2,18 m dus, zoals hij het zelf zegt, "een soort levend skelet" leek.

Olivier beoefende verschillende sporten in zijn jeugd, zoals hockey, tennis en skiën, en natuurlijk zag iedereen een basketballer in hem, maar lang zijn is iets anders dan talent voor een bepaalde sport hebben. Olivier probeerde het wel maar echt zijn ding werd het niet. De sport bleek bovendien erg slecht voor zijn knieën te zijn en zo kwam hij bij een fysiotherapeut terecht die hem voor het eerst met gewichten liet trainen. Toen de knieën weer in orde leken, meldde de jonge Olivier zich voor het eerst bij een sportschool aan. En hoewel er van gestructureerd trainen nog geen sprake was kwam hij in een jaar tijd toch maar liefst 15 kilo aan! Dat gaf hem het zelfvertrouwen dat hij ontbeerde en de motivatie hiermee verder te gaan. "Ik at alles wat los en vast zat, maar nadat ik eerst nog eens tien kilo zwaarder werd kwam ik daarna eigenlijk alleen vet aan. En hoewel ik nu dus 105 kg woog, zag het er eigenlijk nog niet uit," aldus Olivier die een pectus excavatum had, een ingedeukte borstkas die maar liefst 7 cm diep was en waaraan hij in 2011 met succes werd geopereerd door de Deense arts Hans Pilegaard. Tijdens college liep hij Wienand Omta tegen het lijf, toentertijd een beloftevolle bodybuilder. De fysiek



■ Met top bodybuilder Peter Molnar



135KG - 2014



140KG - 2014



150KG - 2016



van Wienand en de bijbehorende levensstijl qua eten en training trok de aandacht van Olivier. Van hem leerde Olivier de basis over eten, supplementen en trainen. "Ik bleek echt bijna elke oefening fout te doen, een keer per week trainde ik met hem."

Olivier ging na zijn V.W.O.-diploma informatiekunde studeren en behaalde zijn Bachelor om daarna zijn Master Business Informatics aan de universiteit van Utrecht te halen. Het was niet zijn droomstudie, dat was medicijnen, maar na twee keer uitgeloot te worden gaf hij de hoop op een carrière als huisarts op. Tijdens het laatste jaar van zijn studie

ging Olivier echt nadenken over wat hij nu precies wilde. Hij zag zelf diverse opties. "Ik kon er voor gaan de grootste bodybuilder te worden en daarna filmacteur. Ik kon gewoon een baan gaan zoeken met mijn studie. Ik kon alles op mijn bedrijf Muscle Meat gooien of ik kon kiezen voor een carrière als showworstelaar bij de WWE die me graag wilden, zelfs nu nog, en bereid waren me hiervoor op te leiden. Optie twee viel als eerste af. De WWE leek mooi, maar je bent tien van de twaalf maanden op reis en een vriendin die dan 10 maanden alleen thuis zit leek me nu niet echt een haalbare situatie. Bovendien is het bij de

Voedingsschema Olivier Richters

MAALTIJD 1 (8:00):

200g havermout + 6
hele eieren + 60g whey +
multivitamine

MAALTIJD 2 (12:00):

125g basmati rijst +
200g kipfilet + 100g
groentemix
+ 10ml olijfolie

MAALTIJD 3 (15:00):

125g pasta + 200g zalm
+ 100g groente mix +

10ml olijfolie

MAALTIJD 4 (18:00):

400g aardappelen +
6 hele eieren + 10g
cocosolie

MAALTIJD 5 (20:00

INTRA-WORKOUT):
60g dextrose + 60g
peptopro

MAALTIJD 6 (22.30):

200g havermout + 200g
biefstuk

MAALTIJD 7 (3:00):

500g volle kwark

**Totaal kcal: 6236, E:
452, K: 598, V: 227**

TV & FILM

►► **BIOSCOOP FILM
APENSTREKEN ALS REUS
OP DE KERMIS**

►► **GOEDE TIJDEN
SLECHTE TIJDEN ALS
BODYGUARD**

►► **DE TV KANTINE ALS
LURCH VAN DE ADAMS
FAMILY**

►► **SPANGAS (NED 3),
ALS CRIMINEEL**

►► **ZOETE WRAAK
(SBS6), SOORT
BOOBYTRAP/BANANA
SPLIT, 2X HOOFDROL**

►► **SOUTHPARK COM-
MERCIAL VOOR COMEDY
CENTRAL NIEUWE SEI-
ZOEN SOUTH PARK**

►► **KETEL ONE
RECLAME NOORD
AMERIKA**

►► **MUZIEK CLIP
DOUWE BOB EUROVISIE
SONGFESTIVAL**

►► **PROGRAMMA
BEZOPEN NED 3
(EFFECT VAN ALCOHOL OP
VERSCHILLENDE LICHAAMSTYPEN)**

►► **KORTE FILM
BOTANICA**

►► **CASTING
STAR WARS 2015
ALS WOOKIEE**

►► **DE BZT SHOW**



■ Ingehuurd als Halloween acteur

WWE zo, dat als het publiek je niet meer ziet zitten, je zo op straat gezet kan worden, een enorm risico dus. De optie Muscle Meat is inmiddels geen optie meer maar realiteit. Het bedrijf van Olivier, zijn broer Rein en diens vrouw Yvette, werd drieënhalve jaar geleden opgericht. "In het begin leverde ik vanuit huis via een klein webshopje en de mensen die klant waren bleven dat ook. We ontwikkelden een methode waarmee het vlees 72 uur lang goed bleef na versturen. Mijn broer Rein en zijn vrouw Yvette hadden een goede baan, ik was bezig met mijn afstudeerscriptie maar toen het concept echt bleek aan te slaan besloten we er 100% voor te gaan en ons hier volledig op te storten.

Vlees versturen via de post was echt iets nieuws!" Muscle Meat begon met 4 producten maar dat is inmiddels uitgegroeid tot een assortiment van 250 producten. Het is de online supermarkt voor sporters geworden met echte voeding en bijna wekelijks komt er een product bij. De vriezer thuis werd een gehuurde loods en na drie uitbreidingen kwam er een groot eigen pand dat inmiddels alweer aan verbouwing toe is. "We hoeven weinig reclame te maken, de klanttevredenheid is enorm groot en de daarop volgende mond-tot-mond voor ons het belangrijkste. Ook vriendin Desiree werkt nu fulltime in de zaak.

Ook de filmcarrière als optie staat nog wagenwijd open. Olivier is steeds vaker te zien in commercials en in bijrollen van films. "Ik ontmoette The Mountain (Hafthor Julius 'Thor' Björnsson) van Game of Thrones en ik merkte dat ik voor hem niet meer onder doe qua postuur. Ik doe een keer per week aan kickboxen want als ik word gevraagd voor een film wil ik fit zijn en wel kunnen vechten. Ik wil nog zwaarder worden, ik sta nu zelfs 's nachts op voor een extra maaltijd. Ik ben nu in 7 jaar tijd 70 kg aangekomen, waar eindigt het?"

"Bodybuilding heeft mijn hele leven beïnvloedt. Alles wat ik doe heeft er mee te maken. Ik won er mijn zelfvertrouwen mee, het idee van Muscle Meat ontstond erdoor en mijn droom filmacteur te worden lijkt steeds realistischer!"

M&F


Trainingschema Olivier Richters

Uitleg:

1 set van 15 reps
2 zware sets van 4 reps
1 dropset 12-10-8-6-4
* om de dag te trainen

Schema 1:

BICEPS:
EZ-barbell curls
Reverse grip barbell curl
Dumbbell curl
Concentration curl

TRICEPS:

Pushdown
Frenchpress
Reversegrip pulldown

SCHOUDERS:

Side raises
Rotating dumbbell press
Upright rowing
Front press

KUITEN:

Staande kuitmachine

Schema 2:

HAMSTRINGS:
Leg curl staand
Stiff leg deadlift
Goodmornings

QUADRICEPS:

Lunges
One leg leg extensions
One leg leg press

KUITEN:

Zittende kuitmachine

Schema 3:

BORST:
Benchpress
Cable flye's
Decline dumbbell press
Incline machine press

RUG:

Reverse grip pulldown
Barbell rowing
High-row
Pullover machine

KUITEN:

In de legpress

LEUKE VIDEO'S

►► **URUK HAI
(LEES OMSCHRIJVING
ONDER HET FILMPJE
VOOR WAT DIT WAS),
HAALDE 1 MILJOEN
VIEWS IN 1 WEEK TIJD**

[HTTPS://GOO.GL/QEWKQR](https://goo.gl/QEWKQR)

►► **FIBO 2016,
DE INDRUK VAN MENSEN**

[HTTPS://GOO.GL/G3NLB8](https://goo.gl/G3NLB8)