

Personal Trainer

'Dat randje onzekerheid zorgt juist voor een leuke spanning'



als kind ben je denk ik toch gefascineerd als je je vader op een podium ziet staan.'

'Mijn allereerste bandje vormde ik toen ik nog op de basisschool zat. Ik was toen elf en geïnspireerd door nummers van The White Stripes, Arctic Monkeys, Nirvana. Ons bandje heette The Hettenen en naast mij op gitaar was een meisje op drums en een meisje op zang dat toentertijd meedeed aan het Junior Songfestival. Op de middelbare school vormde ik een nieuw bandje, genaamd Palio

Met Personal Trainer wilde ik mezelf juist dwingen om de liedjes zo simpel mogelijk te houden. Gewoon twee, drie of hooguit vier akkoorden, en dat moest dan het liedje zijn. Zo heb ik in korte tijd veel van die simpele liedjes geschreven en wilde daar rondom een band bouwen. Het leek me tof om met een grote groep mensen op het podium staan. Dat begon met vijf personen, maar soms kon iemand ook niet en moest er een invaller komen, die de volgende keer ook gewoon weer meedeed. Omdat de liedjes

relatief simpel waren, was de drempel laag. Daarnaast vond ik het juist gaaf dat niet iedereen de partijen precies kende. Dat randje onzekerheid zorgde juist voor een leuke spanning en energie. Ik hou ontzettend van het moment dat je voor het eerst met een nieuw idee naar de repetitieruimte gaat en de band - die voor het eerst en vanuit intuïtie reageert - op hun eigen manier met dat idee aan de haal gaat. Dat gevoel had ik bij Personal Trainer heel vaak, maar dan op het podium. Ik werd er steeds gemakkelijker in om lui uit bevriende bands of andere muzikanten die ik tof vond, te vragen om eens mee te doen met een show. Ik denk dat nog geen kwart van alle mensen die ik met een biertje in m'n hand heb uitgenodigd, daadwerkelijk met ons op het podium heeft gestaan.'

'Ik wilde mezelf dwingen om de liedjes zo simpel mogelijk te houden'



'Inmiddels ben ik toch gesetteld voor een vaste bezetting. Als je een wild concept hebt, kan dat ook snel gaan vervelen en de grap van een steeds veranderende samenstelling werd een beetje oud. Daarnaast was het natuurlijk echt een organisatorische hel en zadelde ik mezelf op met veel extra werk. Gewoon niet meer te doen, eigenlijk. Ook werden de liedjes na verloop van tijd

De Amsterdamse indieband Personal Trainer is bezig met een opmerkelijke opmars. Wat begon als een veelkoppig en veranderlijk zijproject van de productieve songsmid Willem Smit, stond in 2021 op Noorderslag, tourde door de UK en afgelopen mei STONDEN ZE onder meer op Down The Rabbit Hole. Ook viel hun rafelig rockende, maar o zo aanstekelijke single Rug Busters op in de vaste playlist van NPO 3FM. Hoog tijd voor een gesprek met de frontman en het brein van de band! Tekst: Tommy Ebben | Live foto's: Reinout Bos

Ik ben al vanaf jonge leeftijd bevangen door het idee om in een band te zitten', zegt Willem Smit (25). 'Ik vond het zelfs al eerder gaaf dan ik tot voor kort dacht. In mijn herinnering was ik als jong jochie vooral fan van Pokémon en begon mijn obsessie met muziek en in

bandjes spelen pas daarna, toen ik gitaarles nam op mijn achtste. Maar pas geleden vond ik deze tekening terug.' Hij houdt een papier omhoog met daarop een kinder-tekening met typische stokfiguurtjes die met instrumenten op een podium staan met daarvoor publiek gezeten in stoelen.

'Deze tekening maakte ik toen ik vijf jaar was. Maar goed, mijn vader was toen - net als nu - zanger van de band Scram C Baby [met albums uitgebracht op Excelsior Recordings, red.]. En al hadden we het thuis niet per se vaak over muziek en hebben mijn ouders mij nooit iets opgelegd,

Superspeed Donkey. Ik speelde gitaar en schreef de liedjes. We waren pas veertien of vijftien jaar, maar we hadden al wat landelijk succes. We speelden bijvoorbeeld op Into The Great Wide Open en we brachten ons debuutalbum A Funny Sunrise in 2015 uit op het label TopNotch. Daarna richtte ik Canshaker Pi op, waarmee we in 2016 het eerste album uitbrachten op Excelsior Recordings. Het derde en meest recente album van die band, Okay Decay, kwam uit in 2020. We hebben niet hardop uitgesproken dat die band ten einde is, maar we hebben momenteel ook geen plannen.'

RANDJE ONZEKERHEID 'Canshaker Pi was een band van spaarzame maar uitgedokterde partijen en grote gebaren.





herhaalt. Daarna kwam er volgens mij een gitaarpartijtje bij dat er nu niet meer is. Toen het eenmaal een simpele demo was, heb ik wat geëxperimenteerd met het tempo. Wat trager, wat sneller... Toen dat eenmaal vaststond, heb ik samen met Casper van der Lans van MRF Recordings de demo afgestoft en 'm goed opgenomen. Casper is onze voormalige bassist en werkt ook samen met de bands Petersburg en The Homesick. Hij heeft mij er destijds van overtuigd om de songs van Personal Trainer op te gaan nemen. Ik wilde het aanvankelijk alleen als live-project behouden. Bij de meeste nummers die we tot nu toe hebben uitgebracht, betekende "goed opnemen" vooral dat we echte drums over de demo heen opnamen en alles vervolgens goed af lieten mixen.'

LEGOSTEENTJES Ten tijde van dit interview komt Willem net terug van een tour door Engeland. 'Het was heel leuk', blikt hij tevreden terug. 'We waren er voor de vierde keer en het was echt een gezellig avontuur. Alsof je met een grote vriendengroep op vakantie gaat. Het voelt heel speciaal om met z'n allen iets op te bouwen. In zaaltjes van honderd tot honderdvijftig man staan er gemiddeld zo'n vijftig mensen en in Londen hadden we de zaal vol. Ik vind het bijzonder dat er überhaupt mensen op onze shows afkomen, laat staan dat het er elke keer weer wat meer zijn. Engeland is natuurlijk iets minder luxueus om te touren. Er zijn daar zo veel bands, iedereen lijkt daar in een soort eeuwige



Casper. De vorm stond vast, maar er waren zo veel opties en we konden zo veel kanten op, dat het uitmondde in een gekmakend proces. Sommige nummers hebben we bijvoorbeeld met live-band opgenomen, maar daarvan hebben we alleen een gitaarpartij laten staan en de rest er opnieuw omheen gebouwd. Ik heb nu weer echt zin om de volgende plaat volledig live op te nemen en dat het dat dan ook gewoon is.'

GLADJES In april 2021, tijdens de zoveelste lockdown, verzon de band een doldwaze actie. Ze deden een optreden van 24 uur in Paradiso, dat ook live werd uitgezonden. 'We waren aanvankelijk gevraagd voor een residentie in het Patronaat te Haarlem, waarvoor allemaal complexe ideeën op tafel kwamen. Toen dachten we: in plaats van al die poespas kunnen we ook gewoon een keer heel erg lang spelen. We settelden uiteindelijk op 24 uur en hebben daar heel hard om gelachen. Toen het allemaal door leek te gaan, beseften we: Ow, dat is toch wel heel erg lang. Belachelijk lang! Toch zijn we het gaan doen. Twee weken van tevoren raakte ik behoorlijk in paniek. De raderen waren in werking gezet, iedereen stond paraat en de pers zou erover gaan schrijven en zo. Ik dacht: o, mijn God, wat heb ik gedaan?! Ik kon er bijna niet van slapen. Maar achteraf ben ik blij en trots op wat we hebben neergezet, al kijken sommigen van ons

erop terug als echt iets verschrikkelijks, haha. Het was vooral een tof gebaar.'

En dan moeten we het natuurlijk toch ook even hebben over het succes van de single Rug Busters, dat het tot de vaste playlist van 3FM schopte. 'Dat was inderdaad een verrassing! Ik had niet verwacht dat een band als wij daarvoor überhaupt in aanmerking zouden komen. Ik dacht altijd dat wij veel te rommelig klinken. Maar stiekem heb ik er ook altijd wel in geloofd. Al hou ik zelf van rommelig klinkende muziek, in mijn hoofd klinken de nummers altijd eerst best wel gladjes. Misschien dat mensen mij nu eindelijk geloven wanneer ik zeg dat ik popmuziek maak.'

Op 7 december zal Willem Smit namens Musicmaker een workshop Songwriting geven op de No Man's Land conferentie in Tivoli Vredenburg. Daarover meer in de volgende editie!

LEES, LUISTER EN KIJK VERDER OP MUSICMAKER.NL

VIDEO Personal Trainer speelt 'Rug Busters' 3FM Live Box

VIDEO Personal Trainer - Rug Busters (official video)

VIDEO Live at ESNS 2021

RADIO Musicmaker Radio – singles 2022 – elke donderdag 21.00 [musicmaker.nl](https://www.musicmaker.nl)

▶ wat complexer en meer gelaagd. Sommige tracks kregen een bizarre hoeveelheid aan kanalen. Dan wordt het echt heel tricky om onvoorbereid het podium op te gaan.'

VANGEN 'In m'n vorige band was ik vooral bezig om zo veel mogelijk partijen te vangen die ik in m'n hoofd hoorde. Dat kwam vaak neer op simpelweg heel lang gitaarspelen totdat ik iets interessants hoorde. En daarna werkten we dat met z'n allen in het oefenhok uit. Met Personal Trainer wilde ik niet alleen simpelere nummers, ik ging het ook in m'n eentje uitwerken. Al ben ik er nog steeds niet écht goed in, ik ging meer kloten achter

m'n computer en wist steeds beter om de partijen die ik erbij verzin, oké te laten klinken. Ik ben altijd aan belachelijk veel demo's tegelijk aan het werk. Dan pik ik er weer eentje uit, luister het terug en sleutel er weer wat aan. Soms zit ik op de fiets en hoor ik een hele band in m'n hoofd spelen. Maar meestal begint een nummer met een geprogrammeerde drumbeat, daarna een basgitaar of een synth. En dan is het werken en wachten tot ik er iets bij voel, laagje voor laagje.'

'Het nummer Rug Busters is bijvoorbeeld ook ongetwijfeld begonnen met een drumbeat en het baslooppje dat zich de hele tijd

'Er waren zoveel opties, dat het uitmondde in een gekmakend proces'

