



## Training the Stars

Wat hebben Hollywood filmsterren en Nederlandse soapies of BN-ers met elkaar gemeen? Fans, paparazzi, 'wereldberoemdheid' en... personal trainers! Elke ster heeft een personal trainer en iedere zichzelf respecterende personal trainer 'heeft' wel een BN-er, zo lijkt het. En sommige personal trainers gedragen zich als sterren.

Er lopen in de wereld heel wat goede trainers rond. Fitnessprofs die jarenlang ervaring en opleidingen hebben gedaan waarmee ze goede resultaten boeken. Nu is resultaat boeken niet het aller-moelijkste, zelfs een beginnende fitnessinstructeur weet hoe je verschillende doelstellingen kunt bereiken. Fitness is tenslotte geen hersenchirurgie en met de nodige basiskennis kom je al een eind. Wat maakt een goede trainer dan

een goede trainer? Waarschijnlijk als je een BN-er 'hebt'!

Natuurlijk is dat niet zo. Een goede trainer kan zich aanpassen aan de klant. Deze inschatten op zijn karakter en diens doelstellingen vertalen naar trainingen die voor hem of haar geschikt zijn. Al is dat soms niet de kortste weg naar het behalen van de doelstelling, maar kan het wel de duurzaamste of veiligste weg

zijn. Daarbij komt het voorkomen en gedrag van de trainer. Een goede trainer onderscheidt zich van andere trainers door een professionele werkhouding en zal niet te veel over zichzelf praten of te amicaal met zijn klant omgaan. Hij/zij zal geen bakje koffie of telefoon in zijn hand hebben tijdens de training, er altijd representatief uitzien en vooral... discreet zijn.

Aan het woord Alain Hulspas, trainer

van een aantal BN-ers, die bij hoge uitzondering een kijkje geeft in zijn leven als 'sterrentrainer'. Alain staat bekend als een bescheiden en enthousiaste fitnessprof, een echt fitnessbeest en motivator die zijn klanten letterlijk en figuurlijk 'over die streep' kan trekken, elke week weer. We vragen hem wat er anders is aan het trainen van BN-ers ten opzichte van 'gewone' mensen. Lachend zegt hij: "BN-ers zijn gewone mensen, soms misschien iets drukker bezet dan gemiddeld, maar mijn klanten uit het zakenleven hebben vaak nog minder gaatjes in hun agenda om te trainen. Verder geen verschil. Ik heb het altijd erg naar mijn zin tijdens de trainingen. Elke klant heeft weer een andere benadering nodig, maar mijn uitgangspunt is altijd dat ze ondanks het soms harde werken, het leuk moeten vinden. Dus creatief zijn en veel variatie bieden." Als we Alain vragen of zijn BN-ers specifieke wensen hebben zegt hij: "Zeker, ze hebben allemaal een andere doelstelling. Mary

Borsato bijvoorbeeld had een nieuwe heup gekregen en kon binnenshuis niets meer doen. Na een maand of drie gerichte training met de HIP 'N THIGH, een fitnessattribuut dat ik zelf ontwikkeld heb, kan ze weer prima uit de voeten. Sterker nog, ze rent de trap weer op en voelt zich als herboren. We hebben consequent en doelgericht aan haar heupprobleem gewerkt. De HIP 'N THIGH was door een fysiotherapeutengroep uitgebreid getest en opgenomen in hun dagelijkse praktijk. Ervaringen die ik dus mooi kon gebruiken. Mary heeft zich moed door de trainingen heen geslagen want het was best pittig, maar het resultaat is er naar. Met artiesten als Gerard Joling en Waylon heb ik weer hele andere trainingen. Zij zijn podiumbeesten die conditioneel in optimale vorm moeten verkeren en er bovendien goed uit moeten zien. Zij geven zich ook meer dan 100% tijdens de trainingen, en geloof me, die zijn zwaar!"



