

PERSONAL TRAINING OP NIVEAU



BIANCA KAREL

Jaren na Engeland en de Verenigde Staten is personal training in Nederland gemeengoed aan het worden. Aan de ene kant een goede ontwikkeling; meer mensen laten zich persoonlijk begeleiden op weg naar een gezondere en fittere levensstijl. Zorgelijker is de ontwikkeling dat fitnesscentra steeds meer overgaan op het aanbieden van personal training in plaats van instructie als standaard service. Er komen steeds meer clubs waar geen instructeur meer aanwezig is om je als klant de nodige hulp te geven bij het trainen, daar huur je dan een personal trainer voor in. Opeens is dan het 'goedkope' lidmaatschap niet zo goedkoop meer, tenzij je jezelf weet te redden in de fitnesszaal.



HET PT PLUS TEAM

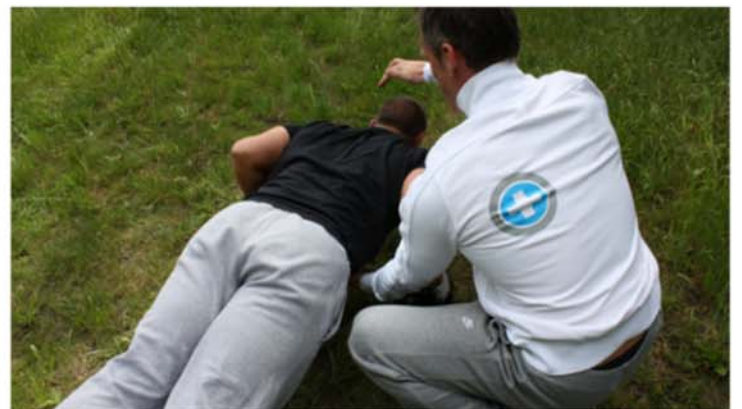
Een personal trainer inhuren is een investering doen in jezelf en een commitment aangaan waar je serieus over nagedacht hebt. Zoals je ook je geld belegt na goed onderzoek en advies, moet je ook je trainer weloverwogen uitzoeken. Vragen naar opleidingen en werkervaringen liggen het meest voor de hand. Een trainer die gerichte opleidingen heeft gedaan, zal de basiskennis beheersen en doelstellingen kunnen vertalen naar trainingen. Natuurlijk is het hier nog niet mee gedaan, zo'n 15 jaar geleden haalde ik het examen van de ACE (American Council on Exercise) voor Personal Trainer, een hoogaangeschreven organisatie die wereldwijd staat voor kwaliteit. Het gekke was dat ik alleen theoretisch werd getoetst, en het niveau ook niet bepaald hoog was. Bijscholingen waren verplicht maar bestonden uit het volgen van workshops en lezingen die niet eens in relatie hoefden te staan tot mijn werkgebied als trainer.

Wat maakt een trainer dan een goede personal trainer?

Om te beginnen de sociale vaardigheden en het vermogen tot inschatten van en aanpassen aan de klant. Het vergt namelijk de nodige mensenkennis om het juiste trainingsschema te maken. Als ik de snelste weg naar de doelstellingen van mijn klanten had gekozen, was ik ze na een aantal maanden waarschijnlijk kwijt geraakt, ondanks het behalen van de doelstelling. De trainingen die ik ontworpen zou hebben, zouden mijn klanten niet gelukkig gemaakt hebben waardoor ze hun plezier en motivatie om te sporten verloren zouden hebben. Nu heb ik uiteindelijk meer rendement als ze 10 jaar volhouden elke week te sporten. Ik heb een vaste klant voor lange termijn en de klant heeft een gezondere levensstijl die veel meer oplevert dan even kort 'knallen'. Dat geldt uiteraard niet voor 'speedklusjes', zoals afslaan voor een bruiloft of een

Een ander belangrijk aspect om een goede trainer te worden is 'kilometers maken'.

Veel fitnessinstructeurs willen na een opleiding zo snel mogelijk personal trainer worden maar de werkelijke ervaring doe je op in de jaren dat je bij een club werkt in de fitnesszaal. Mijn zeer gewaardeerde collega Moes Chraou zei het onlangs heel mooi tegen me toen hij Bill Gates citeerde: "Het gaat om de tienduizend-uren regel". Je zult als trainer veel mensen hebben moeten testen, begeleiden en instructie gegeven moeten hebben om een goede personal trainer te kunnen worden. Vandaar dat de gemiddelde leeftijd van de succesvolle trainers ook wat hoger ligt dan die van de gemiddelde fitnessinstructeur. Bovendien kan een trainer van middelbare leeftijd veel beter relateren aan de gemiddelde klant. In mijn team leren we veel van elkaar en van elkaars ervaring; zo kunnen we voor elke klant tot de perfecte trainingsaanpak komen.



Als laatste is er de 'klik' die er moet zijn tussen trainer en klant.

Ongeacht hoe goed een trainer op papier is, de klant reageert op het gevoel dat een trainer hem of haar geeft. Is de trainer iemand voor wie de klant zijn bed uit wil komen 's ochtends vroeg? Of voor wie hij 's avonds laat nog de laatste restjes energie aan wil spreken? Kan de trainer die motivator zijn die elke keer weer de stap om te trainen gemakkelijker en leuker maakt? Is er sprake van vertrouwen en discretie en een goede communicatie? Bij een 'ja' als antwoord op al deze vragen, is de kans groot dat er een match is!

BIANCA KAREL
PT PLUS