

PERSONAL TRAINING OM JE LIFESTYLE TE VERBETEREN



MAAIKE EN BIANCA

Elke dag worden we via de media geconfronteerd met meldingen van overgewichtproblemen en mogelijke oplossingen. Naast het toenemende lichaamsgewicht van de gemiddelde Nederlander is het zelfbeeld van mensen met een gezond gewicht ook behoorlijk verstoord. Een duidelijk signaal dat we verder moeten kijken dan alleen de buitenkant. Het is een feit dat een grote groep mensen nog steeds verkeerd eet en te weinig beweegt, ondanks de loerende gevaren van overgewicht. En die gevaren worden ruimschoots belicht maar op de een of andere manier denken veel mensen nog steeds dat het zo'n vaart niet zal lopen.

Gemotiveerd raken

Je leefstijl veranderen is moeilijk, het is soms alleen maar mogelijk als je voortdurend gemotiveerd wordt. En om gemotiveerd te raken, moet je eerst geprikkeld worden. Via internet en tv komen we in aanraking met 'dieet-goeroes' als Sonja Bakker en afslankmiddelen van fabrikanten die kilo's gewichtsverlies beloven. Geprikkeld wordt men dus wel degelijk maar om gemotiveerd te raken en of te blijven hebben mensen vaak deskundige en medische ondersteuning nodig. Het geheim zit in het veranderen van je eetstijl op de lange termijn en in het bouwen van voldoende beweging in je dagelijks leven. Natuurlijk moet het in 'het koppie' ook kloppen. Een gezonde levensstijl is nauw verbonden met gewichtscontrole en beweging dus wie kan daar nou beter bij helpen dan een Personal Trainer?

In de V.S. is het 'hebben' van een PT-er de gewoonste zaak van de wereld, met of zonder recessie. Nederland gaat langzaam maar zeker ook die kant op. Sla een willekeurig vakblad open en er staat wel een artikel over Personal Training in. Er worden diverse opleidingen aangeboden en je kunt je eigen Personal Trainer, net als op een datingsite, zo van het internet afhalen. Een goede zaak aangezien we er daardoor samen voor zorgen dat de Nederlander gezonder gaat leven.

Wat is een goede PT-er?

Een goede personal trainer zoeken, is nog niet zo makkelijk: Wat is dan een goede? Een 'gewone' fitness instructeur die opeens personal training gaat geven, hoeft geen goede personal trainer te zijn. Een trainer die 'celebrities' traint ook niet. Een PT-er is namelijk niet gegarandeerd goed als hij Jan Smit of Katja Schuurman traint, sterker nog, de trainer zou discreet moeten zijn over welke BN-ers hij of zij als klant heeft. Een goede personal trainer brengt je naar je doelstelling op een manier die bij je past, leert je hoe je bewegen en een gezonde leefstijl in kunt passen in je leven en is de motivator om toch te komen trainen ook al heb je geen zin.

Kennis van fitness is essentieel maar niet alles bepalend. Sociale vaardigheden, inlevend vermogen, brede algemene kennis en werkhethiek zijn enkele belangrijke eigenschappen die een PT-er compleet maken. Wist je trouwens dat een groepslesinstructeur van oorsprong meer in huis heeft om een goede personal trainer te worden dan een fitness instructeur? Ga mee op een groepslesinstructeur kan trainers

instructeur is zonder fitnessapparatuur hulpeloos. Een groep van dertig mensen enthousiasmeren is voor een groepslesinstructeur een eitje, kun je nagaan wat die instructeur één op één kan!

MAAIKE PARREL & BIANCA KAREL

TRAIN THE TRAINERS

