



Luxe of gewoon lekker?

Toen Linda de Mol hoorde dat ze voor haar rol in Alice in glamourland uit de kleren moest, nam ze een rigoureuus besluit: ze huurde een personal trainer die haar zes avonden per week begeleidde in de fitnessruimte van haar villa. Anderhalve maand later zat mevrouw De Mol strak in het pak.

Jaja, denkt half Nederland dan. Zij wel. Want zo'n mannetje kost natuurlijk een paar centen. En geen wonder dat je met zo'n sporthunk in een mum van tijd in shape bent. De vraag is natuurlijk of een personal trainer alleen bereikbaar is voor de rijken onder ons? En wat doet zo iemand eigenlijk met je dat het zo snel resultaat oplevert?

VOLHOUDEN

Vooropgesteld: steenrijk of niet, je lijf trainen doe je altijd zelf. Of dat leidt tot een goed resultaat hangt af van een aantal factoren. De combinatie van een verantwoord voeding- en bewegingspatroon is essentieel. Maar ook de lichamelijke conditie speelt een rol, of je gemotiveerd en gedisciplineerd bent en of je wilt en kunt investeren in je eigen gezondheid. Een personal trainer kan in dat proces fungeren als deskundige, als vraagbaak én als stok achter de deur. Want beginnen met sporten is één, het na een maand of langer volhouden is wat anders.

Hinke Wierda is personal trainer bij Sport & Lifestyle Keep Fit in Joure. „Mensen komen bij ons om verschillende redenen,” vertelt ze. „De

één wil na een blessure verantwoord verder sporten, de ander wil ondersteuning op weg naar een marathon. Weer een ander wil een betere conditie of alleen afvallen. Dat laatste kan bijvoorbeeld voor tachtig euro in een cursus van 10 weken. Hoe dan ook, persoonlijke aandacht wérkt daarbij.” Als personal trainer begeleidt Wierda deze mensen een op een, met running (joggen), zwemmen, mountainbike en/of (cardio)fitness.

RENDEMENT

Een traject begint met een intakegesprek, een gezondheids check en het vaststellen van doelen. Dan volgt begeleiding op maat. Iedere persoon traint op zijn eigen niveau, de intensiteit verschilt per persoon. Daarnaast zijn er gesprekken, over voeding en eetgewoonten bijvoorbeeld. Doel: de juiste dingen doen en de sportieve continuïteit waarborgen. Want alleen dan slaagt een missie.

Wierda wil mensen graag bewust maken van het nut van bewegen en hen dit aan den lijve laten ondervinden. Dat ze er lol in krijgen, is voor haar nog belangrijker. „Ik noem altijd vier punten die aan de basis staan van een succesvol sporttraject,” zegt ze. „Geduld, doorzettingsvermogen, energie en motivatie. De meeste mensen beginnen daar wel mee, maar houden het niet vol. Voor hen is een personal trainer een uitkomst. Duur? Het is maar hoe je het bekijkt. Een paar tientjes per uur klinkt misschien veel maar als je een sportabonnement neemt en je blijft na twee maanden thuis op de bank zitten, gooi je geld weg. Een

personal trainer zorgt ervoor dat je niet op die bank belandt en dat je inleg rendeert.”

Tekst: Annita Lageweg

Foto's: Hoge Noorden/Jeroen Horsthuis

