

fitness

5 coaches

wegen naar een strak figuur

Ruim 55% van de mannen en 50% van de vrouwen in Nederland heeft last van overgewicht. We bewegen te weinig en eten te veel of ongezond. De meesten van ons willen graag van hun overtollige kilo's af. Maar hoe doe je dat en vooral: hoe houd je het vol?

Bewezen is dat sporten in combinatie met gezonde voeding op langere termijn het beste resultaat oplevert voor het verliezen van overgewicht. Het grote probleem bij sporten en gezond eten is echter: hoe blijf je gemotiveerd? Lang niet iedereen heeft de discipline om echt twee of drie keer per week te bewegen. En wie gestopt is met snoepen, lijkt in het begin aan niets anders meer te kunnen denken dan aan chocolade, chips en andere dikmakende lekkernijen. Kortom, wat extra persoonlijke begeleiding is geen overbodige luxe bij de start naar je ideale droomfiguur. Maar bij wie kan je daarvoor terecht? Natural Body verkende de markt en benaderde vijf verschillende personal coaches met de prangende vraag: hoe krijgen wij een strak figuur?

Coach 1:

De Personal Trainer op de sportschool

Freek de Boer is werkzaam als fitness-instructeur en personal trainer bij De Geus Sports Club in Broek op Langedijk. Hij was de afgelopen twee jaar ook op televisie te zien in het programma 'Je Echte Leeftijd', bij SBS6.

Freek: "Voordat mensen daadwerkelijk met de training starten neem ik een uitgebreid intakegesprek af. Ik vraag ze het hemd van het lijf om een goed beeld te krijgen van hun leefgewoonten. Ze moeten een medische vragenlijst invullen en er worden diverse tests en metingen verricht".

Bij De Geus Sports Club maakt men gebruik

van de zogenaamde BackCheck. Een uniek apparaat dat de disbalans in spieren meet. Het gaat namelijk niet alleen om gewicht en conditieniveau, maar ook om de verdeling van de spierkracht in het lichaam.

Freek: "De beste resultaten worden behaald wanneer iemand twee tot drie keer per week gaat sporten in combinatie met een gezond voedingspatroon. Het is belangrijk, er voor te zorgen dat deze gezonde levensstijl niet wordt ervaren als een zware opgave, maar als het kweken van nieuwe levensgewoontes die je ook niet meer kwijt wilt. Uit onderzoek is gebleken dat een persoon van 20 jaar er gemiddeld twee jaar over doet, voordat hij deze levensstijl als vanzelfsprekend gaat beschouwen. Bij iemand van 30 jaar duurt dit gemiddeld drie jaar. Het is dan ook niet zo gek dat de minimale begeleidingsovereenkomst van drie maanden vaak verlengd wordt. Dat voorkomt een terugval in oude gewoonten". De coach vervolgt: "we werken ook nauw samen met diëtisten en psychologen om mensen op meerdere terreinen te kunnen ondersteunen en te blijven motiveren".

De deelnemers die Freek wekelijks in de fitnessruimte begeleidt, zijn allemaal razend enthousiast. Freek is hun persoonlijke stok achter de deur; de motivator die zorgt dat ze nauwelijks een afspraak missen. Iedereen houdt zich strikt aan het motto van Freek: 'afzeggen mag niet, verplaatsen wel'.

Coach 2:

De innovatieve coach

Dat de fitnessbranche volop in ontwikkeling is, blijkt wel uit het aanbod van ViveActive. Dit bedrijf verzorgt personal training op locatie en op een tijdstip dat de deelnemer uitkomt. Door verregaande samenwerking tussen trainers, diëtisten en fysiotherapeuten kan een uniek totaalpakket worden aangeboden om de cliënten te helpen bij het realiseren van een gezonde

leefstijl:

Maarten Schaapherder is één van de initiatiefnemers. "Er bieden zich steeds meer personal trainers aan en dus gaat het om de kunst, jezelf van de rest te onderscheiden", motiveert hij deze stap.

Voordat een personal trainer van ViveActive met je aan de slag gaat word je eerst uitgebreid getest met de zeer moderne Vi-cardio testapparatuur. Daarmee kunnen niet alleen je fysieke gezondheidsaspecten in kaart worden gebracht, maar ook je psycho-fysiologische staat en eventuele stressfactoren. Vervolgens biedt ViveActive diverse apparaten en mogelijkheden tot gezondheidscontrole aan om je overgewicht, voeding en trainingen zelf te leren beheer-



Maarten Schaapherder

sen. Zoals de armband: een 24/7 lifestyle monitor, waarmee de trainer de dagelijkse levensstijl van de deelnemer 24 uur per dag kan registreren en analyseren. Deze unieke gegevens, waaronder die over je calorieverbruik, leest hij na een meetperiode van maximaal 14 dagen af en gebruikt hij als 'talking piece'. Vervolgens stelt hij een persoonlijk programma op dat nauwkeurig aansluit bij de in- en uitgifte van jouw persoonlijke energieniveau. Deze aanpak geeft wellicht associaties met 'Big Brother is watching you', want er is geen ontkomen meer aan! Aan de andere kant is dat misschien wel net de hulp die je nodig hebt om je droomfiguur eindelijk écht te bereiken...

Coach 3:

De voedingscoach

Een grote groep mensen houdt gewoon niet van bewegen. De voedingscoach alias diëtiste mag daarom niet ontbreken in deze



Freek de Boer

Heb je nog nooit aan sport gedaan, dan begin je met 3 x per week een wandeling



Alice van Zelm

top vijf. Is het mogelijk om ook uitsluitend met gerichte voedingsadviezen eindelijk dat mooie figuur te verkrijgen? Alice van Zelm, als diëtiste werkzaam in de regio Alkmaar, geeft eerlijk antwoord.

"Wanneer mensen bij mij in de praktijk komen, probeer ik eerst hun levensverhaal helder te krijgen. Hebben ze eerder gelijnd? Wat voor werk doen ze? Leiden ze een actief of passief leven, gebruiken ze medicijnen en wat zijn hun eet- en drinkgewoonten? Vaak eten mensen meer dan ze

Een coach kan nog zo zijn best doen, het gaat om jouw motivatie!

zelf opnoemen en dus vraag ik ze, een paar dagen lang alles op te schrijven wat ze eten en drinken. Een ander belangrijk onderdeel is de motivatie. Wat wil ik bereiken en wat heb ik daar voor over? Ik werk bewust in kleine stapjes. Tien kilo verliezen in tien dagen is geen verantwoorde keuze".

Ze vervolgt: "het voedingsprogramma dat ik voor de klant samenstel is gebaseerd op inname en verbruik. Vaak eten mensen met overgewicht veel te weinig en is hun stofwisseling helemaal in de war. Mensen staan er vaak versteld van wat ze allemaal mogen eten. Toch mag ook beweging niet ontbreken op weg naar een beter, maar vooral ook gezonder figuur. Ik kijk altijd naar wat bij de persoon past. Heeft iemand nog nooit iets aan sport gedaan, dan heeft een fanatiek fitnessprogramma geen zin en beginnen we eerst maar eens met drie keer per week een half uur wandelen."

Coach 4:

Supersnelle trilcoach voor thuis

Misschien is een vibratietraining op de 'Personal Plate by Connie' wel dé oplossing voor een strak lijf. In 1999 werd de Power-Plate gelanceerd, een trilplaat waarmee je een complete workout uitvoert in slechts 10 minuten tijd. Sportscholen schaften

hem massaal aan. Met de ontwikkeling van de Personal Plate, speciaal voor de individuele consument, haal je deze luxe personal trainer nu gewoon zelf in huis. De Personal Plate belooft resultaat op het gebied van verbeterde conditie, toename in flexibiliteit, bestrijding van cellulitis en activering van de bloedsomloop. En dat door slechts drie keer per week 10 minuutjes te trillen! Voor een perfect figuur staan een snellere stofwisseling en snelle spieropbouw op het programma. Maar zelfs je golfswing zou ermee verbeterd kunnen worden en wat dacht je van een toename van je tevredenheid en geluksgevoel, wat weer positieve gevolgen heeft voor je liefdesleven? Niet gek, lijkt ons zo... Want mocht het met je figuur onverhoopt niet lukken, dan wordt dié lol je in elk geval niet meer afgepakt!

Coach 5:

De digi coach

Voor diegenen die de sportschool niet zien zitten is de iTrainer wellicht een oplossing: een personal trainer op je iPod. Op internet lezen wij dat een team van jonge fitness professionals uit Australië dit programma in 2005 heeft ontwikkeld. Er zijn zes verschillende trainingsprogramma's. Je meldt je heel eenvoudig aan via hun website, je downloadt het door jou gekozen programma op je iPod en je kunt aan de slag. De virtuele coach stuurt regelmatig een sms-je om je eraan te herinneren dat je je weer in het zweet mag werken. En dit natuurlijk op een heerlijke mix van opzweepende nummers! Helaas komen wij niet verder dan het aanmeldings-

formulier. Het programma blijkt nog niet klaar te zijn voor de Nederlandse markt. Voorlopig kun je bij het aanklikken van een land alleen terecht in Australië, Nieuw Zeeland, Amerika, Canada, Singapore en Engeland. Maar misschien was je toch al van plan te verhuizen?

Hoe dan ook, het aantal mogelijkheden om een coach in te schakelen bij het verbeteren van je figuur is behoorlijk groot. Alleen: een coach kan nog zo zijn best doen, uiteindelijk gaat het erom, hoe gemotiveerd jij bent geraakt! Leg de lat niet te hoog, spiegel jezelf niet aan de allermooiste lichamen maar blijf realistisch. Je zult zien dat met een gezond voedingspatroon en regelmatige beweging je lichaam en daarmee je geest weer fit en gezond worden. En daar kan geen droomfiguur tegenop!

