

**COLUMN**  
ROB BOOGMANS



## FITNESS EN PERSONAL TRAINING **VERSTANDIG**

# **DIVAGEDRAG**

De BN-ers hebben het maar gemakkelijk. Vanaf het moment dat zij 's ochtends hun ogen openen staat er een personal trainer voor hen klaar. De sportzaal is nooit meer dan een paar stappen van hun huis verwijderd – ze hebben er zelf één. Verwend divagedrag? Misschien. Maar deze vlucht van de BN-ers naar de fitnessapparaten is wél een verstandige.

Fitness is op dit moment de grootste sport van ons land. Het aantal mensen dat aan fitness doet, groeit nog steeds. Dat is goed nieuws, want de gezondheidseffecten van fitness zijn enorm. Dat geldt niet alleen voor cardiotraining, de training die je uithoudingsvermogen verbetert. Ook en vooral krachttraining brengt grote verbeteringen in de gezondheid met zich mee. Krachttraining beschermt tegen suikerziekte, botontkalking en verschillende vormen van kanker. Krachttraining is zelfs zo nuttig dat de American Heart Association (AHA) en de American College for Sports Medicine (ACSM) onlangs besloten tweemaal per week krachttraining op te nemen in de beweegnorm. Op deze beweegnormen is ook de Nederlandse Nationale Norm Gezond Bewegen gebaseerd. Daarmee wordt volop campagne gevoerd, namelijk: dertig minuten beweging per dag.

Voor wie bij krachttraining associaties krijgt met stevige, ingevette lijven die tegen elkaar opbieden in het optillen van zware dingen, heb ik goed nieuws. Deze echte krachthonken, waar vooral aan bodybuilding wordt gedaan, zijn vrijwel verdwenen. Op dit moment worden fitnessapparaten bevolkt door mensen zoals jij en ik. Jong en oud, mannen en vrouwen, strak of wat minder strak, met of zonder overgewicht of beperking. We zijn te vinden in wellnesscentra met uitgebreide faciliteiten, fysiotherapiepraktijken met fysiofitness of sportverenigingen met een eigen krachthok. In zaaltjes waar fitnesscircuittraining voor vrouwen gegeven wordt en hogescholen en universiteiten met

grote multifunctionele sportcomplexen. Of zelfs buiten met een heus fitnesscircuit aan de rand van een park of bos. Kortom, ook voor jou is er een passende accommodatie. In al die fitnessaccommodaties loopt een even zo grote variatie aan instructeurs en trainers rond. Ieder heeft zijn eigen rol in jouw begeleiding. De fitnessinstructeur is prima geschikt om jou de basis van fitness bij te brengen en oefeningen uit te leggen. Deze mensen, met een sportopleiding en specialisatie fitness, blinken vaak uit in leuke groeplessen en kunnen prima beweegprogramma's opstellen als je daar behoefte aan hebt. De fysiotherapeut is geschikt wanneer je fysieke beperkingen hebt en een herstelprogramma nodig hebt. De inspanningsfysioloog daarentegen, weet alles van complexe trainingsprogramma's, bijvoorbeeld voor topsporters. En de personal trainer? Hij richt zich bij uitstek naar de wensen van jou als individuele sporter. Waar wil je trainen? Thuis, in de sportschool, of liever buiten? Een beetje personal trainer beperkt zich niet tot het bewegen. Hij bemoeit zich ook met zaken als voeding. Hij werkt met concrete, meetbare en haalbare doelen die regelmatig geëvalueerd worden. En vooruit, een beetje divagedrag staat hij meestal wel toe. Want het is soms best leuk om je een BN-er te voelen..."

**Rob Boogmans is wellnesscoach bij Maff Sport en bedenker van Standing-Strong buitenfitness**