

Bent sports

Personal Training biedt grote meerwaarde voor iedere sporter



ZEVENAAR – Personal Training is er al lang niet meer alleen voor de BN'ers. De Personal Trainer is tegenwoordig voor iedereen toegankelijk. Bij Bent Sports in Zevenaar zijn Lesley Verwoord en Marleen Knipmeijer al jaren als Personal Trainer actief. "Door onze één op één trainingen behalen mensen een veel hoger rendement dan wanneer ze het alleen moeten doen."

"Vaak zie je mensen heel fanatiek met sporten beginnen", zegt Lesley. "Maar als na een paar maanden de resultaten achterblijven bij de verwachtingen, neemt de motivatie af. De oefeningen worden saai en ze kunnen steeds moeilijker de discipline opbrengen om naar de sportschool te gaan. Wij nemen een deel van die discipline bij ze weg en plannen de trainingen voor ze in. Door een paar keer in de week intensief met ze bezig te zijn, bouwen we een nauwe band op. Zo zijn de trainingen makkelijker toepasbaar en wordt de motivatie alleen maar groter."

Karakterprofiel

Van de mensen die gebruik willen maken van een Personal Trainer wordt eerst een karakterprofiel gemaakt. Ze ondergaan vooraf een sporttest en een persoonlijkheidsanalyse. Die laten zien wie iemand is, wat de mogelijkheden zijn, welke resultaten hij/zij wil behalen en hoe hij/zij dat wil doen en wil worden begeleid.

"Op basis daarvan krijgen ze van ons een op maat gemaakte training", vertelt Marleen. "Daar koppelen we een realistisch tijdspad aan. Vervolgens trainen we met de klant stapsgewijs naar een bepaalde doelstelling toe. Het is net als met het bouwen van een huis; we beginnen met de fundering, daarna

zetten we de sterke muren neer en dan pas beginnen we met de aankleding."

Voedingsadvies

Bij de trainingen hoort vaak ook een persoonlijk voedingsadvies. Beide Personal Trainers zijn dan ook gediplomeerd gewichtsconsulent. "Desgevraagd geven we de klant enkele voedingsstips of schrijven we een volledig dieet voor", zegt Lesley. "Waar het bij de één alleen gaat om het laten staan van de ongezonde tussendoortjes, moet bij de ander het hele eetpatroon worden aangepast. Bij iedere klant werkt een andere methode. Het hangt er ook vanaf wat er moet worden gecorrigeerd." Zo maken er mensen met overgewicht gebruik van de Personal Trainers van Bent Sports, maar ook mannen en vrouwen die meer spiermassa willen. Die vragen uiteraard om een heel verschillende aanpak. Marleen: "Daarnaast begeleiden we ook mensen met lichamelijke klachten, die niet weten welke training ze moeten volgen. Ondernemers zijn eveneens een belangrijke doelgroep. Zij kennen veel stress en druk en willen dan ook het liefst het plannen van het sporten uit handen geven. Verder hebben we klanten die heel onzeker zijn, maar ook jeugd. Een Personal Trainer kan dus voor iedereen een uitkomst bieden."

Training

Een Traject Personal Training duurt gemiddeld tus-

sen de vier en zes maanden. Het aantal trainingen kan echter naar de wens van de klant worden afgestemd. Elke training duurt ongeveer een uur. "Daarbij maken we over het algemeen weinig gebruik van de fitnessstoestellen", zegt Lesley. "Alternatieven zijn het TRX-lint, waarmee je het hele lichaam traint en gebruik maakt van je eigen gewicht, de medicine bals en de viper, een soort plastic boomstam. Maar we gaan ook vaak naar buiten, waar we onder andere bootcamp oefeningen doen."

LAPT

Lesley Verwoord en Marleen Knipmeijer zijn allebei LAPT Personal Trainer. LAPT Personal Training is overgewaaid vanuit Los Angeles en wordt alleen aangeboden in een netwerk van kwalitatieve fitnessclubs in Nederland. De Personal Trainers die zij in dienst hebben, nemen deel aan een internationaal trainingsprogramma. Ze hebben een reeks aan basisopleidingen afgerond en krijgen ieder kwartaal nieuwe trainingen om hun kennis en kunde te vergroten. "Kwaliteit gegarandeerd."

Meer weten over Personal Training bij Bent Sports? Neem dan contact op met Lesley Verwoord via 06-25186548 of info@personaltrainingprojects.nl of met Marleen Knipmeijer via 06-13515913 of m.knipmeijer@gmail.com. Kijk ook eens op www.bentsports.nl of kom langs aan Hunneveldseweg 6b in Zevenaar.



Bent sports

Bent Sports

Hunneveldweg 6B, 6903 ZM Zevenaar, T 0316 - 33 17 82, E info@bentsports.nl