

Behalve voor fitness kun je nu ook voor Pilates en yoga bij een personal trainer terecht. Een luxe, maar wel een die zichzelf terugbetaalt. Geen geld? Dan download je er gewoon één. Voor op je iPod.

Tekst: Angélique Heijligers | Fotografie: Icon International/HH

Het inhuren van een personal trainer begint steeds normaler te worden. In de eerste plaats omdat sportscholen steeds meer personal trainers in huis hebben, zodat jij als klant het beste van het beste krijgt: eersteklas materiaal en een uur lang volledige aandacht. Ten tweede blijken de resultaten bij mensen die een personal trainer inhuren, verbluffend. Wel rekent een beetje personal trainer meestal 50 tot 85 euro per uur. Daar staat tegenover dat je honderd procent aandacht krijgt van iemand die je motiveert, inspireert en professioneel advies geeft. Allemaal om te zorgen dat je je doelstellingen haalt, via een programma op maat dat bestaat uit bewegen, voedingsadvies, voldoende rust en morele steun.

DE WARE VINDEN

Hoe fit ben je? Dat wordt niet alleen bepaald door je spierkracht en conditie, het heeft ook te maken met zaken als coördinatie, stabiliteit, reactievermogen en flexibiliteit. Maar hoe kom je erachter in welke vorm je bent en of een personal trainer jou iets te bieden heeft? Een intakegesprek met een conditietest is het minste, maar er is meer. "Veel trainers bieden een gratis eerste sessie aan, zodat je kunt beoordelen of de stijl van die trainer inderdaad bij je past," antwoordt personal trainer en lifestylecoach Nikki Fogden van de website Life's a gym. "Voldoende opleiding, een up-to-date kennisniveau, ervaring en uitstekende referenties tellen ook. Daarbij moet een trainer in staat zijn de oefeningen uit te leggen op een manier die voor jou inzichtelijk is, oog hebben voor

blesuregevaar en zich bovendien kunnen verplaatsen in jouw persoonlijkheid, levensstijl en doelstellingen." Met een creatieve en goedgeinformeerde personal trainer zul je al snel

'YOGA MAAKT JE BEWUST VAN JE LIJF EN CREËERT STILTE IN JE HOOFD'

ontdekken dat er talloze hulpmiddelen zijn om je lijf in topvorm te krijgen; van apparaten tot losse gewichten, ballen, touwen, kabels, elastische banden en niet te vergeten je eigen lichaamsgewicht. De mogelijkheden zijn eindeloos. "Maar," benadrukt Nikki Fogden, "personal training gaat niet alleen over buikspieren en biceps. Een

trainer moet inspireren en motiveren en ervoor zorgen dat jij je tijdens het trainen op je gemak voelt. Dat maakt het verschil tussen een trainer die een standaardprogramma afdraait en eentje die werkelijk verstand van zaken en gevoel voor mensen heeft."

BUDGETTIP Deel je personal trainer met een vriend of vriendin en split de kosten. Boek de trainer één keer in de twee weken en voer de rest van je trainingsdagen dezelfde oefeningen zelfstandig uit. **IDEAAL:** als je al fitnesservaring hebt. **MINDER GESCHIKT:** als je geen van beiden eventuele fouten bij de ander kunt corrigeren.

PILATES

Ben je niet zo van de gewichten, de cardio en de sportschoolmuziek, dan is een gespecialiseerde Pilates-studio misschien meer iets voor jou. Hoewel Pilates in groepslessen zich veelal beperkt tot oefeningen op een yogamat, beslaat de bewegingsleer eigenlijk een

OP DE VIRTUELE TOER

TRAINEN MET JE IPHONE

De iPod en iPhone zijn wellicht het handigste alternatief voor een personal trainer. Je mist weliswaar iemand die je corrigeert en motiveert, maar via iTunes kun je tegenwoordig de meest geweldige maatwerktrainingsprogramma voor weinig of voor niets downloaden, zoals iWorkout. Zet 't op je iPod of iPhone en je hebt altijd je virtuele personal trainer op zak!

IFITNESS

Uitgebreide database met meer dan 150 fitnessoefeningen, duidelijk uitgelegd

met foto's en tekst. De oefeningen zijn overzichtelijk per lichaamsdeel (borst, rug, buik) gerangschikt zodat je zelf je eigen schema kunt samenstellen. En je kunt de database uitbreiden met je eigen favoriete oefeningen. www.ifitness.nl.

PUMPONE

PumpOne heeft voor iedere denkbare doelstelling een passende work-out; van yoga tot krachttraining, van hardlopen tot Pilates en van boksen tot stretches die je kunt doen op je werkplek. Iedere training

wordt uitgelegd aan de hand van foto's, video's en gesproken tekst. Kijk op www.pumpone.com, downloaden via iTunes.

PILATES VIDEO-PODCAST

Iedere week maakt de gerenommeerde studio Pilates On Fifth uit New York een gratis te downloaden podcast met een korte of langere work-out. Verzamel ze allemaal en je hebt een complete Pilates-work-out! Kijk op www.pilatesonfifth.com, downloaden kan via iTunes.