



MEER PROGRESSIE MET EEN PERSONAL TRAINER

door Janine Moeken foto's Shutterstock

Personal Training is een vak in opkomst, overgewaaid uit Amerika. Steeds meer mensen hechten waarde aan een expert op sport- en fitnessgebied die een maatplan voor je maakt en je helpt je doelstellingen te realiseren. In de muziekwereld is het heel normaal dat je een muzikelaar inhuurt. Op de tennisbaan is het de normaalste zaak dat je een tennissleraar inhuurt. Hetzelfde geldt ook voor de golfbaan. In fitnessland begint nu langzaam het besef door te dringen dat je meer progressie boekt op sportgebied met iemand die gespecialiseerde schema's voor je maakt, die je corrigeert, aanmoedigt en motiveert. En ook de wetenschappelijke wereld heeft al het nodige onderzoek gedaan naar de meerwaarde van een Personal Trainer. Wil jij weten hoe je meer progressie kunt boeken in je sport door middel van het inhuren van een Personal Trainer, lees dan snel verder....

'Het is niet alleen schema's maken, maar ook communiceren met mensen en ze begeleiden op probleemgebieden.'

VAKMAN/VAKVROUW

Eerst maar eens een heldere omschrijving van een Personal Trainer: dit is iemand die op basis van zijn vakkennis en vaardigheden in staat is om in het kader van preventie, een deskundig en indivi-

duel beweegadvies en trainingsplan op te stellen en daarin persoonlijk direct of indirect te begeleiden, gebaseerd op de individuele mogelijkheden van de klant, om zo bewegen te integreren in het dagelijks leven, met als doel de individuele doelstellingen van de klant te helpen realiseren.

In bovenstaande uitleg van wat een Personal Trainer nu eigenlijk is kun je lezen dat hij of zij direct of indirect een klant kan begeleiden. Heel veel mensen denken dat een Personal Trainer tijdens elke workout fysiek aanwezig is. Dit is echter een vorm van persoonlijke, individuele training die financieel niet voor iedereen is weggelegd. Tegenwoordig zijn er vele manieren van communicatie (mail, twitter, sms en bellen) zodat je Personal Trainer niet elke workout aanwezig hoeft te zijn, maar wel in contact met je blijft en je progressie kan volgen.

IN BEWEGING BLIJVEN

Het eerste onderzoek naar Personal Training dat ik hier wil bespreken stamt uit 1998. Het geeft een goed beeld van het stimulerende vermogen van een Personal Trainer. Onderzoekers Wing en collega's

deden onderzoek bij mensen met obesitas (extreem overgewicht) en verschillende behandelmethoden. Aan het onderzoek deden 193 mensen met overgewicht mee en die werden verdeeld over 5 groepen. Groep 1 kreeg gedragstherapie (GT groep), groep 2 kreeg gedragstherapie plus 3 keer per week wandeltherapie met supervisie (GT + WT groep), groep 3 kreeg GT + WT onder begeleiding van een Personal Trainer die hun opbelde en wandeltrainingen voor de proefpersonen in elkaar zette (PT groep). Dan groep 4: zij kregen GT + WT en als ze hun wandelsessies trouw deden kregen ze daarvoor een financiële beloning (FB groep). De laatste groep (5) kreeg GT + WT, een Personal Trainer en de bij trouwe wandelsessies ook de financiële beloning (PT + FB groep). Uit het onderzoek dat 18 maanden duurde bleek dat de PT + FB groep het trouwste hun wandelsessies volgden, gevolgd door de PT en FB groepen. De resultaten qua afvallen waren voor de onderzoekers een teleurstelling: de mensen uit de PT + FB groep waren niet meer afgevallen dan mensen uit één van de andere vier groepen. Hoe zou dat nu komen (ironisch bedoeld)? In een ana-



lyse achteraf kwamen de onderzoekers met de volgende heldere opmerking: het trainingsprogramma met de wandelsessies was niet zwaar genoeg geweest om lange termijn succesvol afvallen te kunnen bewerkstelligen. Even de grappen opzij, dit onderzoek geeft wel mooi aan dat mensen bij een Personal Trainer veel trouwer hun workouts volgen, de Personal Trainer fungeert als stok achter de deur en helpt mensen te motiveren.

GEDRAG VERANDEREN

Een gezonde levensstijl is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Een Personal Trainer kan je ook helpen bij het veranderen van je gedrag, hetzij stoppen met roken, minderen met alcohol, meer gaan bewegen en gezondere voedingskeuzes maken. Uit het volgende onderzoek blijkt ook dat Personal Trainers succesvol zijn in het veranderen van gedrag bij mensen. Het onderzoek van Steven R. McLaren uit 2003 gaat uit van het Trans Theoretical Model (TTM). Dit model laat zien dat er 5 fasen zijn in het veranderen van je gedrag. De fasen zijn (op volgorde): openstaan, begrijpen, willen en kunnen, doen en blijven doen. Als eerste moet

iemand open staan voor verandering, als tweede moeten ze begrijpen waarom verandering goed voor ze is, als derde moeten ze willen en kunnen, dan komt de actiefase met doen en als laatste is het blijven doen. Is dit alles doorlopen dan is het gedrag geïntegreerd en spreek je van een succesvolle gedragverandering. Aan het onderzoek dat 10 weken duurde deden 129 proefpersonen mee. Bij de intake werd door de Personal Trainer gekeken in welke fase de proefpersonen zich bevonden. Na de intake kwamen de proefpersonen en Personal Trainer één keer per week bij elkaar om te praten over probleemgedrag, oplossingen, effecten van bewegen, doelen stellen en het voorkomen van terugval. Aan het einde van de 10 weken werd gekeken in welke fase van het TTM model de proefpersonen zich bevonden. Van de 129 bevonden er zich 27 in fase 5 blijven doen, dus die konden niet hoger scores. Wel bleven ze allemaal in deze fase, met andere woorden, er was in deze groep geen terugval. Van de overige 102 proefpersonen gingen er 61 een fase hoger (dat is 60% van de groep van 102, significant omhoog), 13 proefpersonen gingen maar liefst 2 fasen

'Je boekt grotere kracht progressie en meer vetvrije massa als je traint onder begeleiding van een Personal Trainer.'

omhoog (= 13%), 27 bleven er in dezelfde fase (= 26%) en slechts 1 persoon ging 1 fase naar beneden. De conclusie van het onderzoek luidt dat Personal Training effectief is in het veranderen van menselijk gedrag ten aanzien van bewegen. En als tweede dat gesprekken met een Personal Trainer met betrekking tot problemen/oplossingen qua bewegen effectief zijn. Uit dit onderzoek blijkt ook meteen de meerwaarde van Personal Training. Het is niet alleen schema's maken, maar ook communiceren met mensen en ze begeleiden op probleemgebieden. Dit is het coachen van mensen, terwijl het trainen van mensen meer te maken heeft met vakinhoudelijke kennis van fitness.

MEER KRACHT DOOR PT

En dan komen we nu bij de echte vraag: wordt je sterker als je onder begeleiding van een Personal Trainer traint? Uit het onderzoek van Mazzetti en collega's blijkt het antwoord een volmondig 'ja'! De 18 proefpersonen die meededen aan deze studie waren jonge mannen (gemiddelde leeftijd 24,6 jaar) die al bekend waren met fitness. Deze mannen verdeelden ze over twee groepen: met

Personal Trainer (PT groep) of zelf trainen met een schema (ZT groep). Vervolgens kregen de proefpersonen 12 weken training met een gevarieerd opbouwend programma. Zowel sets met 10-12 herhalingen (tot uitputting), hypertrofie (8-10 herhalingen), kracht (5-8 herhalingen) en pieken (3-6 herhalingen). Daarbij werd gebruikt gemaakt van krachtapparatuur en dumbbells. Ook werden er testen gedaan: squat, bankdrukken (beide 1 RM), squat jump power output, en krachthoudingsvermogen bij bankdrukken. Uit de resultaten bleek dat de hoeveelheid vooruitgang qua kg per set bij het squatten en bankdrukken groter waren in de tweede helft van de trainingsperiode in de PT groep vergeleken bij de ZT groep, dit verschil was statistisch significant. Ook was de PT groep na 12 weken trainen significant sterker met squatten en bankdrukken dan de ZT groep. Beide groepen waren significant sterker geworden na 12 weken trainen vergeleken met het begin van de trainingsperiode. Ook boekte de PT groep significante vooruitgang als er gekeken werd naar lichaamsgewicht en vetvrije massa. De conclusie luidt als volgt: je boekt grotere kracht progressie en meer vetvrije massa als je traint onder begeleiding van een Personal Trainer.

De onderzoeken liegen er niet om. Je boekt betere resultaten bij een Personal Trainer.'

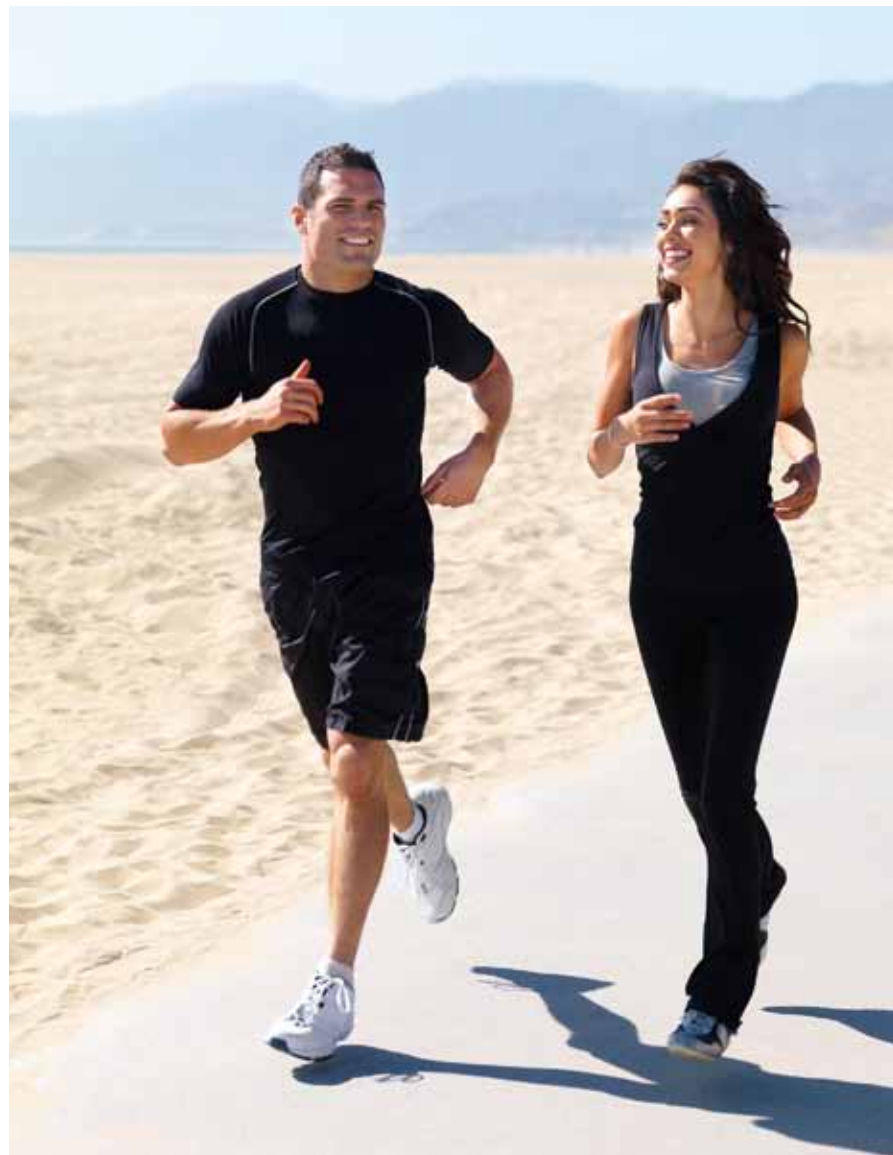
NOG MEER BEWIJS

Uit onderzoek van Coutts en collega's blijkt hetzelfde als uit bovenstaand onderzoek van Mazzetti. Zij verdeelden 42 jonge rugby spelers in twee groepen. De ene groep trainde zelf (ZT groep) en de andere groep werd elke training bijgestaan door een trainer (T groep). De groepen draaiden een trainingsschema af met krachttraining en conditietrainingen in de pre competitiefase. Elke drie weken werden er 3RM testen gedaan (gewicht wat je maximaal 3 keer kunt uitvoeren) met de squat en bankdrukken, zo vaak mogelijk optrekken, verticale sprong, 10 en 20 meter sprints. De resultaten laten een (significante) verbetering op alle testonderdelen zien in beide groepen over 12 weken. De jonge rugbyers in de T groep kwamen vaker op de training en gingen significant beter vooruit op de 3RM squat en bankdrukken dan de jonge rugbyers uit de ZT groep. Ook konden de jongens uit de T groep significant vaker optrekken dan de jongens uit de ZT groep. Conclusie van de onderzoekers: trainen met een trainer boekt veel betere resultaten dan trainen zonder aanwezige trainer.

Literatuurlijst
- Jeffery, Robert W.; Wing, Rena R.; Thorson, Carolyn; Burton, Lisa R. Use of personal trainers and financial incentives to increase exercise in a behavioral weight-loss program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol 66(5), Oct 1998, 777-783.
- Steven R. McClaran. The effectiveness of personal training on changing attitudes towards physical activity. *Journal of Sports*

BETER JE BEST DOEN

Uit het onderzoek van Ratamess en collega's blijkt dat het aloude gezegde, vreemde ogen dwingen, toch echt waar



Tabel:
Aanwezigheid personal trainer.

Oefening	zonder Personal Trainer	met Personal Trainer
Leg press	41% van 1 RM	50% van 1 RM
Leg extension	38% van 1 RM	43% van 1 RM*
Chest press	49% van 1 RM	57% van 1 RM
Seated row	42% van 1 RM	56% van 1 RM

*enige die niet statistisch significant verschilt.

is. Aan het onderzoek deden 46 jonge vrouwen mee (gemiddelde leeftijd 26,6 jaar). Deze dames werden verdeeld over twee groepen, 19 dames trainden met een Personal Trainer, de anderen zonder Personal Trainer. De vrouwen moesten zelf bepalen bij welk gewicht ze wilden trainen op de volgende oefeningen: leg press, leg extension, chest press en de seated row. Met de instructie dat ze 10 herhalingen moesten maken. De Personal Trainer had dus geen invloed op het gewicht, dat was uitsluitend de beslissing van de dames zelf. Daarna werd bij deze vrouwen een maximale krachttest (1RM) afgenomen. Aan de hand daarvan

werd er uitgerekend op welk percentage de dames hadden getraind. De resultaten van dit onderzoek kun je terugvinden in de bovenstaande tabel. Hieruit blijkt dat de dames met een Personal Trainer zwaardere gewichten pakten (ondanks dat ze geen aanwijzingen hadden gekregen qua gewicht) dan dames die zonder begeleiding trainden. Overigens moet wel gezegd worden dat het opvalt dat de percentages waarop getraind wordt wel erg laag zijn! Maar de aanwezigheid van een Personal Trainer laat mensen dus duidelijk meer hun best doen. Uit zichzelf al! Moet je nagaan als je daarbij ook nog eens goed gecoacht wordt!



PT-ER UITKIEZEN

De onderzoeken liegen er niet om. Je boekt betere resultaten bij een Personal Trainer. Maar waar vind je ze? En waar moet je op letten? Het vinden is niet zo moeilijk, kijk eens bij je eigen fitnesscentrum of raadpleeg webpagina's als www.myppt.nl of www.personaltrainers.nl. Dit zijn allebei websites die alleen maar Personal Trainers met erkende diploma's toelaten. Dat is ook meteen punt nummer 1 waar je op moet letten bij het uitkiezen van een Personal Trainer: zijn ze adequaat geschoold? Personal Training is een vrij beroep in Nederland, dus iedereen mag zich (met of zonder diploma's) voordoen als Personal Trainer. Heb je een Personal Trainer op het oog, vraag hem of haar gerust naar zijn of haar diploma's! Punt 2 is de ervaring van de Personal Trainer. Hoe lang zit hij of zij al in het vak? En ook een goede vraag: wat voor sport(en) doet je potentiële Personal Trainer? Voor een fanatieke basketballer die zijn prestaties op het basketbalveld wil verbeteren is het gunstig als zijn Personal Trainer zelf gebasketbald heeft, of in ieder geval verstand heeft van de sport. En dat is ook het mooie: hoe meer Personal Trainers er komen hoe gevarieerder het aanbod aan

specialisaties wordt. Ook zijn er al Personal Trainers die zich via cursussen hebben bijgeschoold op het paramedische vlak en die samenwerken met fysiotherapeuten om zo mensen met blessures weer op te trainen. Let hierbij wel op: een Personal Trainer mag nooit een diagnose stellen! Laat dat over aan artsen of fysiotherapeuten.

Een goede Personal Trainer is zowel trainer als coach tegelijk. Wat is het verschil tussen beide? Een trainer heeft veel vakinhoudelijke kennis over oefeningen, trainingsopbouw en hoe je lichaam werkt. Een coach helpt mensen het beste uit zichzelf te halen.

KOSTEN PERSONAL TRAINING

De kosten van Personal Training variëren ongeveer van € 25,- euro per uur tot € 120,- euro per uur. In het westen van Nederland liggen de prijzen doorgaans een stukje hoger dan in het oosten en noorden van het land.

TOEKOMST VAN PERSONAL TRAINING

Op dit moment worden er stappen ondernomen vanuit de fitnessbranche, medische branche en de zorgverzekeraars om te kijken of Personal Train-

ing in de toekomst wellicht geheel of gedeeltelijk vergoed gaat worden. Nu vallen de Beweegkuur en Beweging op recept projecten nog onder de fysiotherapeut, maar wellicht in de toekomst ook onder Personal Training. Dan hoeft een cardioloog mensen met overgewicht niet meer naar huis te sturen met het advies: u moet gezonder eten en meer bewegen. Maar kan de cardioloog ze doorverwijzen naar een Personal Trainer die samen met de patiënt zijn levensstijl gaat aanpassen! En wellicht wordt een Personal Trainer dan wel net zo gewoon als een muzikant of tennisleraar. ■

Get the best out of your workout!

Janine Moeken
Personal & Paramedisch Trainer
www.muscleemotion.nl

RECTIFICATIE

In vorige uitgave stond de naam van Janine Moeke als schrijfster bij het artikel 'Even de mouwen opstropen'. De schrijver van dit artikel is Joris Kroezen. Namens de eindredactie excuses voor de naamverwisseling.

Science and Medicine (2003) 2, 10-14
- Mazzetti SA, Kraemer WJ, Volek JS, Duncan ND, Ratamess NA, Gómez AL, Newton RU, Häkkinen K, Fleck SJ. The influence of direct supervision of resistance training on strength performance. *Med Sci Sports Exerc*, 2000 Jun; 32(6): 1175-84.
- Coutts AJ, Murphy AJ, Dascombe BJ. Effect of direct supervision of a strength coach on measures of muscular strength and power in young rugby league players. *J Strength Cond Res*, 2004 May; 18(2): 316-23.
- Ratamess NA, Faigenbaum AD, Hoffman JB, Kang J. Self-selected resistance training intensity in healthy women: the influence of a personal trainer. *J Strength Cond Res*, 2008 Jan; 22(1): 103-11.