



Hoe kan de sector haar klanten hierin nog beter begeleiden?

TRAIANT FITNESS NEDERLAND WEL EFFECTIEF?

Meer dan drie miljoen Nederlanders bezoeken wekelijks sportcentra om fit te blijven, af te vallen, gezond te blijven en/of spiermassa op te bouwen. 20.000 tot 30.000 fitnessstrainers en personal trainers doen hun uiterste best om ervoor te zorgen dat de fitnessers veilig en verantwoord sporten.

Toch horen we vaak dat leden hun doelen niet bereiken. Nu ligt dat natuurlijk aan verschillende facetten, beweegt men buiten het sportcentrum wel voldoende, hoe zit het met de voeding, is de frequentie van het trainen wel optimaal? Maar ook in de training zelf mogen we zoeken naar de oorzaak van te weinig resultaat. Trainen leden wel optimaal effectief? In onze opleidingen vragen wij regelmatig aan de groepen, hoeveel procent van de fitness leden traint echt optimaal in de fitnesszaal. Het antwoord is bedroevend, dat ligt gemiddeld on-

der de 20%. Geven we dan wel voldoende aandacht aan of men optimaal effectief traint?

Als fitnessstrainer weet je dat je rekening moet houden met de supercompensatie periode. Train je binnen 48 uur de getrainde spier weer, dan is de kans groot dat je overtraind raakt. Wacht je te lang met de volgende training voor de desbetreffende spier, langer dan vier dagen, dan is dat goed voor onderhoud, maar zal de verbetering op gebied van spierkwaliteit verbetering en metabolisme verhoging beperkt blij-

ven. Vaak krijgen we in de praktijk vragen van deelnemers, waarom ze niet zo hard vooruitgaan. Analyseer je dan het trainingsprogramma dan zien we dat ze bijvoorbeeld drie keer per week trainen, maar op drie aaneengesloten dagen. Daardoor krijgen de spieren onvoldoende tijd voor herstel en ligt overtraining op de loer. Tussen de training van de laatste dag en de volgende training zit dan weer teveel ruimte, waardoor vooruitgang beperkt blijft. Dit is een van de aandachtspunten, maar zo zijn er natuurlijk meer.

NASM, de National Academy of Sports Medicine, doet al meer dan dertig jaar onderzoek naar optimale en effectieve training. NASM benadrukt voor personal trainers, om binnen de training, als spierkwaliteit verbetering en metabolisme verhoging een doel is, veel aandacht te geven



aan de snelheid van uitvoering. Onderzoek toont aan dat de excentrische beweging van de oefening het meest resultaat biedt en als we die langzamer uitvoeren, we veel sneller en meer resultaat kunnen behalen. Wordt er echter door alle trainers ook gelet op de snelheid van uitvoering en worden daar ook tips over gegeven?

Ga de uitdaging aan

Ben jij een fitness professional, dan zou ik je uit willen dagen. Omschrijf eens, eventueel samen met je collega's fitnessstrainers en personal trainers, de vijf gouden regels voor optimaal effectieve en veilige spiertraining, waarbij hypertrofie en het verhogen van het metabolisme de doelstelling is. De eerste twee gouden regels heb ik je al aangereikt, rekening houdend met de supercompensatie periode en het langzamer uitvoeren van de excentrische beweging. Wat zijn de andere drie gouden regels? Deze gouden regels zouden bekend moeten zijn onder alle trainers in jullie club, om zo op een lijn te komen en het zelfde advies te verstrekken, maar eigenlijk zouden wij onze klanten deze regels ook meteen bij de start mee moeten geven. Stel de 5 gouden regels een op, maak er per gouden regels een fitfact van, zodat je dit als begeleidingsreglement onderling af kan spreken en daarna met klanten kan delen

Klant educatie en inspiratie!

Als je de 5 gouden regels voor optimale en veilige spiertraining klaar hebt en je hebt per gouden regel een fitfact omschreven, dan kan je dit

op verschillende manieren delen met klanten en leden. Je kan de lossen fitfacts verstrekken, je kan er een boekje van maken om mee te geven aan de leden, je kan per thema een aantal tips formuleren en die, tip voor tip delen door middel van wist je datjes op social media, je kan per gouden regel een poster maken om intern op te hangen, om maar een aantal mogelijkheden te benoemen.

Optimale kwaliteit!

Bottomline is natuurlijk, dat wij, als fitnessprofessionals, optimale kwaliteit moeten leveren

in ons primaire product fitness. Een fitness-team die op een lijn zit met elkaar wat advies en begeleiding betreft en zeker op het gebied van deze vijf gouden regels. Ze horen geïntegreerd te zitten in de opstart procedure van nieuwe fitnessleden en on top of mind bij het dagelijkse begeleiden van leden.

Effectieve spiertraining project!

EFAA ontwikkeld momenteel, voor de steunpunten, op basis van de NASM PT opleiding expertise, een leden inspiratie- en educatie-programma: de vijf gouden voor optimaal effectieve en veilige spiertraining. Een compact overzicht van de vijf gouden regels, een factsheet per gouden regel, een compacte presentatie die met een tafel flip over gepresenteerd kan worden binnen een paar minuten of als compacte lezing van 30 tot 45 minuten en een reeks van 'wist je datjes', voor op social media.

'Geef ze vissen en ze hebben te eten, geef ze een hengel en ze kunnen zelfstandig voor eten zorgen'. Zo is het toch ook met fitness. We kunnen leden wel blijven vertellen hoe ze veilig en effectief kunnen trainen, we kunnen ze ook leren veilig, optimaal en effectief te trainen, dan kunnen ze het zelfstandig blijven doen.



JOHN VAN HEEL

EFAA, j.vanheel@efaa.nl

06-53623485

GOLDEN RULES

