

**Lifestyle Center Marum** biedt vanaf 1 januari 2011 de mogelijkheid om gebruik te maken van een Personal Trainer.

## **Wat kan een Personal Trainer voor jou betekenen?**

### **Regelmaat in je trainingen**

Vind je het lastig om regelmatig te sporten en wil je daar wat hulp bij? Dan is een Personal Trainer misschien wel wat voor jou!

Met Personal Training zal je sneller en effectiever je doelen halen. Alle training zijn aan de hand van je doelen opgezet en daar gaan jij en de personal trainer samen aan werken. Bij Personal Training zal een op maat gemaakt programma voor je worden geschreven waarbij kwaliteit van trainen bovenaan staat.

Ook als je al een gezonde actieve leefstijl hanteert kan een Personal Trainer net dat extra bieden om je doelen te bereiken of de lat wat hoger te leggen.

### **Persoonlijke doelen**

Een Personal Trainer is iemand die aan de hand van jouw persoonlijke wensen en doelen een speciaal trainingsschema maakt. Daarbij wordt rekening gehouden met jouw lichamelijke conditie. De Personal Trainer kan je helpen gewicht te verliezen, conditie op te bouwen, leniger te worden, trainen voor je sport of pure krachttraining te doen. De Personal Trainer bekijkt ook het totaalplaatje van jouw gezondheid. Heb je stress? Ontspan je genoeg? Let je op je voeding? Samen werken jullie op al die vlakken aan jouw lichaam en je fitheid.

### **Samenwerken met een Personal Trainer**

Het voordeel van een Personal Trainer versus alleen trainen is dat een Personal Trainer een professional is. Zo kan het gebeuren dat je in je eentje traint en na weken geen gram bent afgevallen of je bovenarmen nog steeds even slap zijn. Een Personal Trainer kijkt precies naar jouw lichaamsbouw, kracht en conditie en stemt daar het trainingsprogramma op af. Daarnaast moedigt hij of zij je aan op momenten dat je zelf misschien zou stoppen. Maar je wordt ook beschermd tegen blessures die je misschien op zou lopen omdat je niet op de verantwoorde manier traint.

### **Stok achter de deur**

Andere voordelen zijn dat een Personal Trainer je wegwijs maakt op de apparatuur en je sommige apparaten kan aan- of juist afraden. Doordat je zo effectief traint, bespaar je een hoop tijd en frustratie. Bovendien geldt het als stok achter de deur. Als er iemand op je wacht, denk je er wel twee keer over na om niet te gaan, terwijl een avond op de bank anders zo verleidelijk kan zijn. Misschien is het belangrijkste voordeel van een Personal Trainer wel dit motiverende aspect. Want beginnen met sporten kan iedereen. Er mee doorgaan, dat is het moeilijke deel. Omdat je samen een doel hebt bepaald en iemand je persoonlijk steunt, wordt sporten met een Personal Trainer een leuk onderdeel van je leven.

Kun je die persoonlijke hulp in je training wel gebruiken?  
Ga dan samen met de Personal Trainer aan de slag!

*Voor meer informatie bel 0594-644 036*