

FUNCTIONAL TRAINING

Mensen opnieuw goed leren bewegen

We weten dat we gezonder moeten leven, maar toch lijkt dat niet zo goed te lukken. Alle wonderdiëten en fitnessformules ten spijt, lijden steeds meer mensen aan overgewicht en andere welzijnskwalen. Kan Functional Training redding brengen?

Gezond(er) leven, hoe moet dat? Functional Training legt de nadruk op functionele, alledaagse bewegingen. Evenwicht, houding, kracht en coördinatie vormen de basis, maar worden aangepast aan de behoeften en persoonlijkheid van elk individu. De toverformule? "Die bestaat niet", zegt Max Icardi, bezieler en coördinator van het Functional Training Network.

"Ons devies is simpel: we leren mensen opnieuw goed bewegen. Functional Training gaat om het herontdekken van de correcte functie van het lichaam. De mens is niet gemaakt om acht uur per dag te zitten. Veel mensen proberen om hun gebrek aan beweging te compenseren door te gaan lopen of fitnessen, maar daarmee lossen ze het probleem niet op. Lopen, dat is slechts één beweging, altijd dezelfde beweging. Heel goed voor de conditie, maar geen volwaardige lichaamsbeweging. In de fitnesszaal doen mensen wel aan conditie- en krachttraining, maar leren ze niets bij. Dat is trouwens een van de redenen waarom zoveel fitnessabonnees het na vier maanden opgeven: ze zijn het beu omdat ze niets nieuws leren. Bij Functional Training integreren we lopen, fietsen en

zwemmen in een programma, maar daar houdt het niet bij op."

Functional Training gelooft niet in mirakels, maar belooft vooruitgang met babystapjes. Wat betekent dat concreet?

Max Icardi: "Succes schuilt in kleine veranderingen. Alle psychologische studies tonen aan dat veranderingen in je levensstijl tijd vergen. Onze klanten volgen één sessie per week bij ons. Dat is nodig om hen de juiste bewegingen en oefeningen aan te leren. Maar dan moeten ze zelf aan de slag. Vergelijk het met muziekles: je gaat één keer per week naar de les notenleer, daarna moet je thuis oefenen om een instrument te leren bespelen. De eerste taak van een Functional Trainer bestaat erin om de vaak vage verwachtingen van de klant te vertalen in kleine doelen. We noemen dat SMART-doelen: Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdsgebonden. We definiëren een doel per maand, per week, per sessie... We spreiden een samenwerking uit over drie grote fasen. De eerste fase is de voorbereidingsfase, waarbij we vooral focussen op het verbeteren van de evenwichtshouding en stabiliteit van de gewrichten. De tweede fase is de stimula-

tiefase: oefeningen en bewegingen om een positieve verandering teweeg te brengen. De derde fase is de confirmatiefase: als we klanten iets hebben aangeleerd, moeten ze zelf verder. Met de juiste techniek en de juiste mentale instelling."

Hoe lang duurt een gemiddelde behandeling?

"Ik spreek liever niet over een behandeling, omdat een behandeling een passief gebeuren is: je gaat liggen en iemand doet iets aan je lichaam. Wij gaan een samenwerking aan met onze klanten: wij doen de helft, zij doen de helft. De duur van de samenwerking is afhankelijk van het doel dat een klant zich stelt. Om maximaal rendement te halen uit Functional Training moet je rekenen op minstens vier maanden. Klanten met diabetes of cardiovasculaire problemen blijven vaak langer bij ons, maar we hebben ook klanten die voor één maand inschrijven ter voorbereiding op het skiseizoen. We bieden specifieke programma's aan voor skiën, golf, tennis..."

Je hebt een heus Functional Training Network uitgebouwd, dat zelfs tot over de Nederlandse grens reikt.

"Klopt. Vandaag zijn er 20 Functional Trainers actief in België, verspreid over het hele land, en twee in Nederland. Om Functional Trainer te worden, moet je een diploma hoger onderwijs hebben én een privé-opleiding functional training volgen. Die opleiding duurt een jaar. Alle Functional Trainers worden ook jaarlijks geëvalueerd. Iedereen kan zichzelf personal trainer noemen, maar een erkenning als Functional Trainer is een kwaliteitslabel."

GETUIGENIS



Els Claessens (54) spreekt vol lof over de aanpak van Functional Training

"Ik voel me een ander mens"

"Ik heb Functional Training ontdekt via een collega op het werk. Ik kampte met zware rug- en knieproblemen: hernia's, artrose... Ik had al vanalles gedaan en geprobeerd om de pijn weg te krijgen, maar niets hielp. Functional Training heeft me uit dat sukkelstraatje verlost. In enkele maanden tijd heb ik een enorme vooruitgang geboekt. Een jaar geleden slaagde ik er niet eens in om de borden uit de vaatwasmachine te halen. In de tuin werken: idem dito. Als ik mijn kleindochter op de arm nam, moest ik het de volgende dag bekopen. Vandaag kan ik al die simpele, alledaagse dingen weer doen. Ik voel me een ander mens."

"Wat Functional Training zo bijzonder maakt? De persoonlijke begeleiding. Die is écht persoonlijk. Je krijgt een programma op maat en je progressie wordt zeer nauwlettend opgevolgd. Elders helpen ze je wel op weg, maar dan sta je er alleen voor. Bij Functional Training leer je bewegingen en oefeningen die je daarna thuis zelf moet uitvoeren, als onderdeel van je dagelijks leven. Ik heb gekozen voor een programma van vijftien weken, maar ik ben zo tevreden dat ik zeker nog een tijdje zal verdergaan."

Well2DAY-voordeel!

Basisformule: leden van De Voorzorg provincie Antwerpen genieten een speciaal voordeeltarief van 350 euro voor 10 sessies (4 maanden). Aanvullend: een tegemoetkoming van 75 % (met een maximum van 100 euro per jaar) op Functional Training voor Well2DAY-leden die heel het traject doorliepen, plus een extra korting van 10 % voor alle Well2DAY-leden die nadien verder willen trainen.

 www.functionaltraining.be

Foto's Concentra

