

# Functional Traini

**Personal training is sinds** enkele jaren hot en gewild. Tegenwoordig is er in elke stad wel een personal trainer te vinden. Toch vind je grote verschillen en vele vormen. Sportscholen en fitnesscentra strooien met aanbiedingen waarbij mensen naast hun fitnessabonnement ook personal training kunnen krijgen. Een grote groep vermijdt echter liever de drukte van de centra, op zoek naar meer persoonlijke aandacht en kwalitatieve begeleiding. Om aan deze vraag tegemoet te komen, staken 9 Personal Trainers in België en Nederland de koppen bij elkaar. Om meer draagvlak voor Personal Training te creëren en met elkaar de kwaliteit hoog te houden, startten zij een netwerk onder de naam 'Functional Training'.

Onder hen, Tanja van Balen en Nick King van Make a Move. Zij openden op 28 maart de deuren van de eerste zelfstandige Personal Trainingstudio in Rotterdam. Daarmee is Make a Move ook de eerste studio voor Functional Training in Nederland. Klanten hebben hier een trainingsruimte en materiaal tot hun beschikking die ze met niemand anders hoeven te delen. De Personal Trainer kan in een rustige atmosfeer de volledige aandacht geven aan de klant.

De ontwikkeling van een netwerk van Personal Trainers in de Benelux die dezelfde visie delen rond Functionele Training is een eerste stap naar de ontwikkeling van een kwaliteitslabel rond dit sterk groeiend beroep.

De nood aan individuele aandacht en kwaliteit in de fitnesssector is iets waar al lang op gewacht wordt. Sinds het bestaan van het Functional Trainingnetwerk, hebben vele dokters en kinesisten een vertrouwenspartner gevonden om aan hun patiënten voor te stellen. Het is een aanmoedigend feit dat ook de grote mutualiteiten de waarde ervan erkennen. Zij komen tegemoet in de kosten voor wie werkt met een erkend Functional Trainer.

## Fit voor het dagelijks leven

Functional Training focust op de 'herontdekking van de correcte functie van het lichaam'. Het gaat over het trainen van alle aspecten van de gezondheid zoals voeding, stress, gewichtcontrole, niveau van fitheid en elke voortekenen van ziekte. Functional Training leert mensen om de dag door te komen zonder de ongemakken die dagelijkse activiteiten zoals wandelen, vooroverbuigen,

heffen en trappen lopen, veroorzaken. Evenwicht, houding, kracht en coördinatie zijn de basiscomponenten van deze soort training. Functionele Training is een training die je **FIT** houdt voor het dagelijks leven.

Functional Training is ook een effectieve manier om sportprestaties te verbeteren en het risico op sportblessures te voorkomen. De Functional Trainers bieden specifieke programma's voor skiën, golf, tennis, etc... voor klanten die op zoek zijn naar een nieuwe uitdaging.

Terwijl de Personal Trainer in een druk fitnesscentrum vaak werkt met standaardoefeningen en algemeen voedingsadvies, helpt een Functional Trainer om het totale leven te veranderen. Dat vraagt om een meer persoonlijke en totale aanpak in plaats van een routine van oefeningen voor de afzonderlijke spiergroepen.

## Stap voor stap

De eerste stap die de Functional Trainers maken, is de vaak vage verwachtingen van klanten vertalen naar concrete doelen.

Na de analyse van de doelen en de motivatie van de klant, stelt de Functional Trainer een lange termijn planning voor en zoomt dan in op de SMART-doelen: Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdsgebonden.

Wat ook het doel is, Functional Training meet het succes ervan met *babystapjes*. Functional Training gelooft dat de sleutel tot succes de kleine veranderingen zijn die je een leven lang kunt onderhouden.

Dit staat in sterk contrast met de strenge programma's van 'weinig eten', 'weinig rust' en 'weinig plezier' die grote veranderingen beloven op korte termijn. Dit helpt je soms om snel in die bruidsjurk te passen, maar je zult ook snel weer uit die jurk ontploffen. Psychologische studies tonen namelijk aan dat het op zijn minst 6 maanden duurt om een verandering in levenshouding toe te passen.

Functionele bewegingspatronen simuleren veel van de bewegingen die onze voorvaders maakten om te overleven. Een wild dier achtermazitten (of door een wild dier achtervolgd worden), gereedschap hanteren, vechten met pijl en boog, objecten opheffen en gooien, etc.

Mensen die enkel met fitnessmachines werken, trainen spieren op een niet-functionele manier. De diepe stabiliserende spieren zijn tijdens de herhalende bewegingen

op de fitnessmachines niet aan het werk om de grote spiergroepen te ondersteunen. De machine geeft namelijk de stabilisatie.

Ingewikkelde machines zijn dus niet nodig, maar het eigen lichaam wordt gebruikt en telkens opnieuw herontdekt. Stabiliteitsballen, elastieken, losse gewichten, medicine balls en een goede dosis kennis en creativiteit van de trainer is het enige materiaal dat nodig is.

## De trainers

Op dit moment groepeerde het Functional Trainingnetwerk 9 zelfstandige trainers op verschillende locaties in Nederland en Vlaanderen plus 3 in Wallonië en Brussel.

De voorwaarden voor een trainer om in het netwerk in te stappen, zijn enerzijds een opleiding op het vlak van sport en gezondheid (kinesitherapie, lichamelijke opvoeding, sportgeneeskunde of een gelijkaardige studie) EN een erkende opleiding in Personal Training. De Functional Trainer moet ook al minimum 1 jaar als freelance trainer aan het werk zijn en goede referenties kunnen voorleggen. Hij moet regelmatig workshops en seminars volgen in binnen- en buitenland en de geplande individuele en groepsvergaderingen bijwonen die het netwerk organiseert.

Kortom, de voorwaarden zijn veel hoger dan vele fitnesscentra opstellen voor hun Personal Trainers.

Alle Functional Trainers werken in speciaal aangepaste locaties alsook thuis of waar de klant wil (in een sportclub, op het werk, in een nabij gelegen park...).

## De visie van Max Icardi, coördinator van het Functional Training netwerk:

*Al 20 jaar wordt er gezegd hoe we gezond moeten leven. Maar wie volgt dit? Vandaag kent iedereen meer dan ooit de voordelen van beweging en een goed eetpatroon en toch zijn de cijfers voor inactiviteit en overgewicht nooit zo hoog geweest. Blijkbaar helpt het niet om gewoon te zeggen wat je wel of niet mag doen.*

*Aan de andere kant bewijst het succes van verschillende crashdiëten, de hype van bootcamps, de verkoop van allerlei farmaceutische producten, vermageringskuren en abonnementen bij de fitnesscentra dat mensen niet onverschillig zijn ten opzichte van hun fysieke conditie.*

*Veel mensen zien een abonnement bij een fitnessclub als een eerste stap in de richting*

# ning network



van een gezond lichaam, maar niet zo velen bevestigen deze keuze na een jaar ...

De fitnessmarkt kent in de laatste jaren een sterke groei en toch vechten de grote fitnessketens met een te lage retentie van leden. Volgens de IHRSA (International Health & Raquet Sport Association) stopt 70% van de leden na 4 maanden met het frequenteren van de club.

Met het Functional Trainingnetwerk willen we mensen op weg zetten om fysieke activiteit in hun dagelijks leven te integreren. Meer individuele aandacht, betere coaching en persoonlijke motivatie moeten hierbij helpen.

De voldoening van onze klanten is onze beste publiciteit en we concentreren meer op service dan op verkoop. Als resultaat is onze retentie zeer hoog en enthousiaste mond-aan-mondreclame is nog steeds onze grootste bron van contacten.

## Functional training academy

De 'Functional Training Academy' biedt regelmatig workshops aan die toegankelijk zijn voor alle Personal Trainers en professionelen uit het vak fitness en gezondheid. In het aanbod voor 2008 staan onder andere 'stress en exercise', 'training voor 50+' en 'sport specific training'. De Academy organiseert ook een volledige opleiding 'Functional Trainer'. De opleiding is opgedeeld in 4 modules met zowel theorie als praktijk verspreid over 6 maanden. Een stage bij één van de trainers uit het netwerk begint vanaf de eerste module. De opleiding in België startte in maart, die in Nederland zal beginnen in september. Het aantal deelnemers aan deze opleidingen wordt bewust gelimiteerd tot 12 zodat iedereen de kans krijgt op genoeg individuele aandacht.

De workshops en de opleiding voldoen aan de internationale normen van vorming op het vlak van Sportwetenschappen en reikt een attest uit van deelname.

De manier van lesgeven focust op 'omschrijven' in plaats van 'voorschrijven'. Theorieën en ideeën worden uitgelegd met concrete voorbeelden en er is plaats voor discussie. Dit maakt de opleiding zeker interessanter en interactiever.



Max Icardi  
**Functional Training**  
Antwerpen (B)



Helen Flaherty  
**Functional Training**  
Antwerpen (B)



Hans Van den Brande  
**GO FIT**  
Herenthout (B)



Thijs Ghekiere  
**Bodytework**  
Mechelen(B)



Bert Hectors  
**Bright Living**  
Antwerpen (B)



Jimmy Coopman  
**Health & Vitality**  
Zulte (B)



Nick King  
**Make a Move**  
Rotterdam(NL)



Pierre Antonissen  
**Bodytework**  
Turnhout(B)



Tanja Van Balen  
**Make a Move**  
Rotterdam(NL)



voor meer informatie: [www.functionaltraining.be](http://www.functionaltraining.be)