

## Het succesverhaal van Gerdy en haar personal trainer Bas

Begin vorig jaar nam ik mij voor om eindelijk eens serieus iets te gaan doen aan mijn gewicht. In maart 2011 begon ik aan een traject met Bas Wortel als personal trainer en in de zomer fietste ik, inmiddels 20 kilo lichter, met mijn zoon de Mont Ventoux (1921 m hoog) op. In krap vier maanden was ik niet alleen mijn overgewicht kwijtgeraakt, maar ook weer veel fitter geworden. Eigenlijk had ik daar helemaal geen rekening mee gehouden toen ik begon te trainen met Bas. Op dat moment had ik maar één doel: afvallen. Dat mijn conditie onder de begeleiding van Bas zo spectaculair verbeterde, was een geweldige bonus.



### Langzaam zwaarder

Vanaf mijn veertigste nam mijn gewicht langzaam maar zeker toe. Door achtereenvolgende blessures sportte ik steeds minder intensief en in de dagelijkse drukte en gezelligheid van werk en gezin at ik meestal wel gezond, maar vaak toch iets te veel. De eerste jaren merkte ik nog weinig van mijn extra gewicht en het gebrek aan beweging, maar rond mijn vijftigste merkte ik dat ik minder behendig werd (opstaan na een valpartij bij het skiën werd al behoorlijk lastig) en dat ik duidelijk minder uithoudingsvermogen had. Bovendien was ik niet bepaald blij meer met mijn kledingmaat.

### Meer bewegen

Omdat ik wilde afvallen, maar vanwege een hardnekkige blessure bijvoorbeeld niet kon hardlopen, begon ik halverwege 2009 met fitness bij Trifora. De sfeer en de begeleiding bevielen goed, maar na enige tijd bleek het effect toch minder dan ik had gehoopt, waarschijnlijk omdat ik te voorzichtig bezig was. Ik lette ondertussen wel op mijn eetgewoonten, maar wilde die niet te rigoureuus veranderen. Al met al schoot het afvallen niet erg op. Uiteindelijk besloot ik dat het tijd werd om ondersteuning te zoeken, maar ik had nog geen idee wat voor mij het beste zou werken.

### Personal training

Begin 2011 verschenen bij Trifora de eerste aankondigingen van personal training. Dat trok mijn aandacht, maar ik vond het lastig om in te schatten of ik het leuk zou vinden om een-op-een te trainen, vooral omdat ik nog geen personal trainers aan het werk had gezien. Toch hakte ik de knoop door, omdat er echt iets moest gebeuren en zo kwam ik bij Bas terecht, een van de personal trainers van Trifora. In het eerste gesprek bleek meteen dat Bas heel professioneel te werk gaat en enorm gedreven is. Dat gaf gelijk het nodige vertrouwen

### Het traject

We spraken af dat het eerste doel was om tien kilo af te vallen, in een traject van tien tot twaalf weken. Het weekprogramma zag er als volgt uit: één keer trainen onder begeleiding en drie keer zelfstandig, volgens een trainingsschema dat Bas opstelde. Daarnaast volgde ik een puntdieet waarbij geen voedingsmiddelen werden uitgesloten, zodat ik gewoon met mijn gezin mee kon eten (natuurlijk wel met mate), Al gauw bleek het heel goed te werken: door de combinatie van de training die Bas ontwikkelde en aangepaste voeding (veel groente en fruit, minder koolhydraten, wat meer eiwit) viel ik behoorlijk snel af. Het ging zo goed dat ik besloot om gelijk maar door te gaan voor twintig kilo gewichtsverlies om op een normaal gewicht te komen. Dat resultaat bereikten we binnen zestien weken! Maar er kwam nog een ander belangrijk resultaat bij: in die zestien weken werd ik door de goed opgebouwde en gevarieerde trainingen weer veel mobieler en fitter, waardoor ik mij nog beter voelde.

### **Nog fitter**

Nadat ik weer een normaal gewicht had bereikt, besloot ik nog niet te stoppen met personal training. Eerst wilde ik zeker weten dat ik stabiel op gewicht zou blijven en daarbij wilde ik graag onder begeleiding van Bas uitvinden in hoeverre mijn fysieke capaciteiten nog verder verbeterd zouden kunnen worden. Nu we een half jaar verder zijn, ben ik door de training die voor mij precies op maat wordt gemaakt, in sommige opzichten eigenlijk fitter dan ooit.

### **Mijn ervaringen met Bas als personal trainer**

Bas bedenkt elke week nieuwe trainingen, waardoor het nooit saai wordt. Verder weet hij iedere keer weer uit te dagen en de lat steeds iets hoger te leggen. Bas is niet alleen gedreven en doelgericht, maar ook geduldig, betrokken en zorgzaam. Hij is altijd bereid tot een gezellig praatje, maar houdt daarbij wel in de gaten of de doelen worden bereikt.

In de trainingen maakt Bas veel gebruik van CrossFit elementen. CrossFit is een combinatie van krachttraining, gymnastiek en cardio. Het gaat terug naar de basis: er wordt bijvoorbeeld veel gewerkt met het eigen lichaamsgewicht. Door deze trainingsmethode was het veel gemakkelijker om af te vallen zonder een al te stringent dieet. Daarbij ben ik sterker, flexibeler en mobieler geworden en is mijn uithoudingsvermogen enorm verbeterd.

### **Resultaat**

Na het eerste jaar personal training voel ik mij niet een jaar ouder, maar tenminste tien jaar jonger! Ondertussen is duidelijk dat ook uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat een combinatie van kracht- en cardiotraining heel belangrijk is om gezond en fit ouder te worden. Naarmate mensen ouder worden, neemt de spiermassa af, maar met krachttraining (tenminste twee keer per week) kan dit worden tegengegaan. Ik heb nu zelf gemerkt hoe groot het effect is van dit soort training. Voor ik begon te trainen met Bas had ik het gevoel dat ik op sportief gebied bijna uitgeschakeld was. Nu blijkt dat ik toch nog weer in staat ben tot flinke sportieve prestaties. Deze winter heb ik daarom volop kunnen profiteren van het natuurijs. Dankzij CrossFit training waren de vele klûn- en klauterpartijen in de Regge-Dinkel schaatstoertocht van 48 km bijvoorbeeld geen enkel probleem. Het belang rijkste is echter dat de training van Bas werkt, om af te vallen en om fitter te worden, voor iedereen.