

Het succesverhaal van Dirk en zijn personal trainer Bas. Deel 2, update 19/2/2012

Juni 2011 besloot ik dat het over moest zijn met ongezond leven. Ik stopte met roken, alcohol en nam me voor om ook weer regelmatig te gaan sporten. Ik was ondertussen al een aantal jaren lid bij Trifora waarin goede periodes afgewisseld werden door (hele) slechte. Hierdoor kende ik Bas al en raakten we aan de praat over de nieuw gevonden motivatie om trainen weer op te pakken en of ik het deze keer wel echt vol ging houden. Voor mij was de knop om en Bas wilde me helpen om deze knop ook om te houden en stelde voor met hem te starten als Personal Trainer. Na een weekend overdenken besloot ik de 'Commitment' aan te gaan met Bas. Als ik nu terugkijk is dat de beste beslissing die ik het afgelopen jaar heb genomen



Doel

Het was voor mezelf al wel duidelijk dat op mijn streefgewicht komen niet in de eerste periode zou werken. Daarnaast was mijn grootste drijfveer om weer te beginnen – Gezonder Leven -. Daarom besloot ik samen met Bas dat gewicht niet belangrijk is (was). Het doel dat we vooraf samen gesteld hebben was 2 broekmaten kleiner in 12 weken. Dit doel haalden we ruimschoots. Ik had de smaak te pakken en samen met Bas besloten we door te gaan. Nieuwe doel: 20 kilo kwijt voor 9 januari.

Trained by Bas Wortel!

Vol goede moed gingen we door waar we gebleven waren. Regelmatig trainen, regelmatig eten en regelmatig rusten. Er veranderde ook dingen. Er kwamen steeds meer mensen bij die samen met Bas gingen werken. De groep werd groter en gezelliger. Maar die gezelligheid ging niet ten koste van de goede trainingen. Het houdt je scherp en je ziet dat je niet de enige bent, dit komt de commitment alleen maar ten goede.

Bas veranderde niet, zijn trainingen iedere dag! Iedere week maakt Bas weer duidelijk dat je stappen aan het maken bent. Is het niet in gewicht dan is het wel in kracht, tijd, hoogte, snelheid of diepte. Door de trainingmethode van Bas, het werken met het eigen gewicht en werken aan je flexibiliteit, merk je ook in het dagelijks leven dat je trainingen werken.

Gezonder, vrolijker en fitter!

Na wederom 12 weken samen met Bas hoef ik niet na te denken of ik mijn gestelde doelen wel haal. Het gebeurt gewoon! In de afgelopen weken heb ik ook echt wel eens gedacht dat we dit keer misschien te hoog ingezet hadden met 20 kilo maar uiteindelijk waren we de eerste week van januari waar we wilden zijn. En dan heb ik het alleen maar over het gewicht ... terwijl dat niet eens belangrijk is! Waar ik nu iedere dag echt weer vrolijk van word is het feit dat ik gezonder ben, sterker ben, fitter ben en zin heb om elke dag te bewegen! Ik krijg zelfs spierballen!!

Doelen stel ik nu niet meer in kilo's maar in dingen die ik gewoon weer wil gaan doen. Fietsen, hardlopen etc. Wordt vervolgd!!