

MAAK JE LEVEN MAKKELIJKER

met een personal coach

HULP NODIG BIJ HET SPORTEN OF BIJ HET UITZOEKEN VAN EEN OUTFIT? DEZE DAMES ZETTEN ZICH VOLLEDIG VOOR JE IN. "IK WERK MEER DAN VIJFTIG UUR PER WEEK."

NAAM **Elles Schoemaker (32)**

VERDIENT DE KOST ALS **personal trainer**

Hoe ben je in de sportschool terechtgekomen? "Als klein kind kon ik mijn energie al kwijt in turnen, hardlopen en zwemmen. Dus het was niet zo gek dat ik op latere leeftijd voor een opleiding aan het CIOS koos. Na die opleiding deed ik verschillende cursussen, zodat ik mezelf nu een personal trainer mag noemen. Ik wist wat ik wilde: zelfstandig werken, mensen motiveren en doelgerichte trainingen geven."

Heb je een bijzondere band met jouw cliënten? "Als personal trainer ben ik betrokken bij mijn cliënten. Tijdens het sporten zijn sommige mensen open. Ze vertellen over hun relatie, werk of wat er dan ook in hun leven op dat moment speelt. Ik heb een meisje getraind met een anorexia-verleden. We hebben veel met

elkaar gesproken en ik heb haar geleerd om op een gezonde manier met eten en sporten om te gaan."

Sport je mee met je cliënten? "Dat hangt ervan af wie ik train. Bij grote mannelijke cliënten sta ik er meestal naast. Ik corrigeer ze en moedig ze aan om zwaarder te trainen. Ik train ook groepen, medewerkers van een bank bijvoorbeeld. Die gaan gezellig met elkaar naar de sportschool. Dan geef ik circuittraining en spinningles. Op die momenten werk ik mezelf ook in het zweet."

Klinkt pittig, zo veel beweging. "Dat is het ook, ik werk lange dagen. Daarnaast sport ik nog tien uur in de week, ik doe aan kickboksen, krachttraining en hardlopen. En ik let continu op mijn gezondheid. Ik eet geen suiker en verzadigde vetten, drink bijna geen alcohol en zorg dat ik elke drie uur iets voedzaam eet. Vrienden zeggen

wel eens: 'Daar hebben we de gezondheidsfreak weer.'"

Wat vindt jouw vriend er eigenlijk van?

"Soms vindt hij mij te gespierd. Hij zegt dat dan heel voorzichtig, maar ik luister er toch niet naar. Dat is nu eenmaal zo. Het hoort bij mijn baan. Hij snapt wel dat ik ook veel aandacht besteed aan mijn voeding, want hij is kok. Geregeld maakt hij me blij met een lekkere salade of gezonde maaltijdsoep."

Is zo'n personal trainer alleen voor de rijken der aarde weggelegd?

"Vroeger was personal training voor mensen met geld. Tegenwoordig is het voor iedereen, maar het zijn vaak mannen en vrouwen met een stabiel inkomen die er gebruik van maken. Ze werken zelfstandig en hebben het te druk om een eigen sporttraject in te plannen. Ze zien de training als een investering in zichzelf."

GOUDEN TIPS VAN ELLES

- Zoek een serieuze sportmaatje, zodat je gestimuleerd wordt om iets te doen.
- Plan een vaste sportdag in de week, zodat jij je kunt instellen op beweging.
- Pak 's ochtends al je sporttas in, zodat je 's avonds geen reden hebt om niet te gaan.
- Stel jezelf haalbare doelen.
- Beloon jezelf na het trainen met een bezoekje aan de sauna en smeer je lijf na afloop lekker in.

