



NIEUWE REEKS

Mijn coach & ik

Door chronische rugpijn kon Diana te weinig sporten en kwam er van een dagelijkse dosis lichaamsbeweging niets in huis.

Door **personal trainer** Mulamba Van den Hende trekt ze nu met plezier haar sportschoenen aan.

● door Lien Lammar

CATHÉRINE

“Tennissen of skiën? Ik ben er nu helemaal klaar voor”

Ik



“Vroeger vond ik sporten saai”

Diana (28): “Ik heb jarenlang met rugpijn geleefd. Mijn tussenwervelschijven staan te ver uit elkaar, waardoor de zenuwen constant geprikkeld worden. Ik kon niet sporten: niet joggen, niet tennissen. Tot ik bij Mulamba ging trainen. Het voordeel van een personal trainer is dat hij je lichaam kent. Hij weet waar de problemen zitten. Je doet geen oefeningen in groep, maar oefeningen die voor jou goed zijn. Mulamba heeft me bijvoorbeeld geleerd hoe ik mijn spieren kan klaarmaken om te bewegen, waardoor ik minder rugpijn heb. Als ik thuis of op vakantie ben, komen die oefeningen goed van pas. Vroeger ging

ik naar de fitness omdat het moest voor mijn rug, maar eigenlijk deed ik het niet graag. Altijd dezelfde oefening, dat vond ik saai. *(lacht)* Mulamba geeft elke les andere, moeilijkere oefeningen en dat houdt het uitdagend. We stellen ook telkens nieuwe doelen: nu mijn rugpijn onder controle is, focussen we meer op gewichtsverlies. Een personal trainer werkt motiverend. Ook het persoonlijke contact is fijn. Mulamba zet me flink aan het werk, maar we lachen ook wat af. Mensen denken vaak dat een personal trainer enkel weggelegd is voor *celebrities*. Wees gerust, ik ben niet rijk hoor. *(lacht)* Een

personal trainer is misschien iets duurder, maar door twee keer per week naar Mulamba te komen heb ik een beter resultaat dan elke dag in de fitness te zitten zwoegen. Ik train nu anderhalf jaar bij Mulamba en het verschil is enorm. Ik heb mijn rugpijn onder controle. Enkele weken geleden zijn mijn man en ik gaan skiën. Ik ben verschillende keren gevallen, maar kon wel blijven skiën, terwijl ik vroeger na één val twee dagen *out* was van de rugpijn. Ook mijn conditie is enorm verbeterd. Binnenkort wil ik weer gaan tennissen, iets wat ik opgegeven had door mijn rug. Nu ben ik er klaar voor!”

Mijn coach

Of je nu topsporter bent of een zittend beroep hebt, of je nu wilt afslanken, moet revalideren of aan je conditie wil werken, personal trainer Mulamba Van den Hende - zelf een gepassioneerde atleet - begeleidt je van begin tot einde. “Als personal trainer wil ik mensen op een correcte manier begeleiden naar een gezondere en betere levensstijl. We stellen samen haalbare doelstellingen op en gaan op zoek naar de juiste manier om je lichaam te laten bewegen. Daarnaast bieden we ook stressmanagement en voedingsadvies aan.”
www.generation-fit.be



“Je traint altijd één op één. Zo pak je gericht je problemen aan, én je traint op je eigen niveau. Dat werkt motiverend, en verkleint de kans op blessures”

Personal trainer Mulamba Van den

Hende (26): “Ik heb Diana leren kennen in de fitnessclub waar ik toen werkte.

Ze kwam er om spierversterkende oefeningen te doen voor haar rug en ik heb haar daarbij geholpen. Toen ik mijn eigen *personal trainer*-studie begon, is Diana mij gevolgd. Na een bewegingsanalyse heb ik voor haar een oefenprogramma opgesteld. Niet alleen stabiliteit is belangrijk pijler, maar ook kracht, conditie en lenigheid. Het belangrijkste voor Diana was dat ze op een andere manier moest leren bewegen om haar rugpijn onder controle te houden. Dat is niet gemakkelijk en in het begin vaak zelfs pijnlijk, maar ze heeft doorgezet.

Mét succes. Voor iemand als Diana kan een personal trainer zeker een meerwaarde bieden. Je traint altijd één op één, waardoor je gericht je problemen of doelstellingen aanpakt, én je traint op je eigen niveau. Dat werkt motiverend, maar verkleint ook de kans op blessures. Beter bewegen is goed voor je lichaam én je geest. Diana is daar een mooi voorbeeld van. Toen ze begon, was ze vaak moe en had ze de moed opgegeven om nog te kunnen sporten. Nu maakt ze urenlange wandelingen met haar man. Ze was helemaal verbaasd over zichzelf. Het is fijn als iemand met jouw hulp opnieuw van bewegen kan genieten.”