

# EXERCITIUM, THE ART OF PERSONAL TRAINING

Als personal trainer wil je je altijd in alle fitnesses van je vak blijven ontwikkelen. Dat is ook de reden waarom Radmilo Soda de cursus Exercitium aanbiedt. Exercitium is een reeks van vijf opleidingen (Training, Voeding, Revalidatie, Coaching en Bedrijfsvoering) gericht op personal trainers.

Uit zijn ervaring en kennis, heeft Radmilo besloten om een cursus te ontwikkelen met het doel om het vak van personal training professioneler en completer te maken. Zijn visie is dat een goede personal trainer over een uitgebreide kennis moet beschikken van de diverse aspecten die een rol spelen in het begeleiden van een klant. Personal training is meer dan 'het in beweging brengen' van mensen. De Training module is in 2019 van start gegaan. Deze module start weer op 22 januari 2022. Wil je je opgeven? Bezoek onze stand op Fitfair en krijg 25% korting op je inschrijfkosten.

## De Training module

Als trainer weet je wel dat een beweging binnen de training op een bepaalde manier moet worden uitgevoerd, maar dat betekent niet dat je ook kunt uitleggen waarom een oefening juist op die wijze moet worden gedaan. In de cursus Exercitium wordt daarom dieper ingegaan op bepaalde onderwerpen met betrekking tot de werking van het menselijk lichaam in combinatie met training. Met deze kennis kun je als personal trainer beter uitleggen aan de sporter waarom een oefening juist op die manier moet worden uitgevoerd en hoe je de voeding beter kunt afstemmen op de trainingstijden.

Door het aanreiken van de juiste kennis en je te leren hoe deze kennis in de praktijk toegepast kan worden, kunnen we jouw skills als personal trainer naar een hoger level tillen!

Voor wie de training module nog niet kent, een korte samenvatting: De Training module is een verdieping op de basiskennis van een personal trainer. Dit betekent dat enige voorkennis op het gebied van training en fysiologie vereist is. Theoretische kennis vanuit de wetenschap wordt gedeeld en op zodanige manier vertaald dat deze direct in de praktijk toegepast kan worden. Hoe doen we dat? Door veel met de groep aan de slag te gaan. Je hoeft dus niet bang te zijn dat je alleen maar in de schoolbanken moet zitten tijdens de lesdagen. Iets wat je zelf ervaart blijft veel beter hangen dan iets wat je alleen maar hoort. Een greep uit de vragen die behandeld worden tijdens de cursus: hoe kun je beredeneren welke spieren actief zijn tijdens bepaalde bewegingen, hoe kun je steady state herkennen en hoe maak je aan de hand daarvan trainingsschema's, waarom gaan krachttraining en duurtraining vaak niet goed samen en hoe ga je hiermee om? Onderwerpen als neurofysiologie, cardiovasculair systeem, intakes en trainingsschema's maken, monitoring, energiesystemen en verschillende soorten vermoeidheid komen aan bod.

## De Voeding module

Om een klant de best mogelijke begeleiding te geven en doelen te behalen kan kennis van voeding eigenlijk niet ontbreken bij een goede personal trainer. Voeding is namelijk een erg belangrijke factor voor het behalen van de doelen van jouw klanten. Ieder individu is verschillend en de Voeding module geeft je handvatten om iedere klant individueel de beste voedingsadviezen te kunnen geven. We leren je de basisprincipes van voeding en de diëten bij veel voorkomende ziekten. We geven handvatten om aansluitend op het trainingsschema klanten te voorzien van voedingsadvies. Deze module is erop gericht om je theoretische kennis over de belangrijkste onderwerpen met betrekking tot voeding te vergroten en je tegelijkertijd te leren hoe je deze kennis in de praktijk kunt toepassen.

Je leert verder hoe je voedingsproblemen kunt signaleren die jouw competentiegrenzen te boven gaan en hoe je het ge-

sprek met je sporter aan kunt gaan om hem/haar door te verwijzen naar de juiste hulpverlener. Juist door de grenzen van je competenties goed af te bakenen en een sporter op het juiste moment door te verwijzen naar de hulpverlener met de benodigde deskundigheid bied je de sporter een veilige en gezonde sportomgeving. Verder leer je hoe je kunt samenwerken met (sport)diëtisten en andere (para)medici wanneer een sporter medische behandelingen ondergaat.

## Hoe ziet een gemiddelde lesdag eruit?

Docent en voedingswetenschapper en sportdiëtist Anneke Palsma neemt je mee op een reis door de wereld van voeding. Anneke heeft een brede parate praktische en theoretische kennis van voeding en diëtetiek in relatie tot sport en leefstijl. Anneke weet met veel passie te vertellen over de ins en outs van verschillende voedingsstoffen, behoeftes en dieetwensen/-eisen van verschillende doelgroepen. Elke lesdag krijg je huiswerkopdrachten mee voor thuis die in een volgende les besproken worden en door daarnaast thuis en tijdens de lesdagen veel te werken met casussen bestaan de lessen uit een mooie combinatie tussen theorie en praktijk.



EXERCITIUM

WIJ ZIJN PERSONAL TRAINING KENNERS EN WIJ LEREN JE OM EEN BETERE PERSONAL TRAINER TE WORDEN



EXERCITIUM



EXERCITIUM

## Wat voor onderwerpen komen aan bod?

Onderwerpen die aan bod komen tijdens deze module zijn onder andere: spijsvertering en verzadigingsmechanismen, functies en bronnen van voedingsstoffen, voeding bij verschillende doelgroepen, het herkennen van zogenaamde 'rode-vlagsituaties', hypes en supplementen. Vragen die tijdens de lesdagen behandeld zullen worden zijn bijvoorbeeld: hoe werkt het honger- en verzadigingsstelsel en hoe speel je hierop in, hoe houd je rekening met de dieetwensen van jouw klant, hoe ga je het gesprek aan over voeding, wanneer is alleen basisvoeding niet genoeg? Ook leer je situaties te herkennen waarin aanpassingen nodig zijn in het trainingsprogramma als een klant minder belast kan worden als gevolg van ziekte.

Ben je enthousiast geworden door het lezen van dit artikel en wil je graag meer weten? Neem een kijkje op onze website: [exercitium.sodabodyfit.nl](http://exercitium.sodabodyfit.nl). Hier vindt je de twee brochures, kun je vragen insturen en heb je de mogelijkheid om je op te geven voor onze cursussen. Kom je langs op Fitfair? Bezoek ons dan bij onze stand, neem een kijkje in het cursusboek en krijg 25% korting op je inschrijfkosten.