



60 kilo eraf (binnen een jaar)

Jan-Willem Vos (25) woog een jaar geleden bijna 202 kilo. Dankzij de Personal Trainers van Delta Sportcentrum is daar binnen een jaar tijd nog 140 kilo van over. "Nog 20 te gaan," vertelt de dolgelukkige Spijkenisser.

Hij was een bourgondiër. Hij snoepte nooit, at gezond, maar veel te veel. "Niet één bord aardappels met bloemkool, maar acht. En niet 4 bruine boterhammen, maar een heel bruin brood. Als ik zat, hing mijn buik tot op mijn knieën. En mijn kleding bestelde ik - speciaal - in Amerika. Ik wist wel dat ik veel te zwaar was, maar had er lak aan. Achteraf denk ik dat het zelfbescherming was; ontkenning. Maar van de ene op de andere dag was ik het zat. Aan een gezonde prak bij mijn ouders raakte ik plotseling heel erg overstuur. Er knapte iets in me. Vanaf dat moment wist ik dat ik zo niet langer door kon gaan. Ik moest afvallen en wel op één manier: gezonde voeding en sporten. Je kunt wel gaan Sonja Bakkeren, maar ik vind een gezond eetpatroon hanteren en je te buiten gaan aan kleine hapjes een kromme manier van afvallen. Nee, ik wilde mijn levensstijl veranderen in plaats van mijn slechte eetpatroon."



Personal Trainer

Al snel kwam Jan-Willem uit bij Delta Sportcentrum. Daar was hij al een bekend gezicht. Als kind leerde hij er zwemmen en judoën en de afgelopen jaren deed hij af en toe aan fitness met zijn vrienden. "Dus ik zat er weer, maar nu met het gevoel dat ik het licht had gezien. Ik was mijn lichaam helemaal zat! De sportinstructeurs zagen ook de ernst in mijn gezicht. In het begin trainde ik in mijn eentje. De wil was er wel, maar soms was ik toch te laks om te gaan. Achter mijn rug om heeft mijn vader toen een Personal Trainer geregeld. Die heeft mij door de beginperiode heen geholpen."

Lantefanteren

De Personal Trainers bij Delta Sportcentrum hebben naast hun sport- en fitnessopleiding ook de volledige Personal Trainers opleiding afgerond. P&T is oorspronkelijk een Amerikaans Personal Trainingsconcept, waar veel filmsterren en VIP's jaren geleden exclusief gebruik van maakten (en nog steeds maken). Het idee is overgewaaid naar Europa en voor iedereen haalbaar en betaalbaar gemaakt. Het resultaat is gegarandeerd. De Personal trainers verschillen ook in karakter, zodat ze een goede 'klik' kunnen maken met de klant. "Mijn Personal Trainer is heel direct. Ik ben de koning van het lantefanteren, maar daar heeft hij maling aan. De kilo's vlogen eraf. Dagelijks paste hij de training aan en regelde mijn voeding. Het is juist de combinatie van factoren die het effect veroorzaken. In het begin startte ik veel met cardio en lopen op een loopband met een hellingsgraad. Nu ben ik veel meer bezig om ook spiermassa te kweken. Om een voorbeeld te geven: ik ben 24 centimeter gegroeid in beenspieren."

Nooit meer

Hij blijft een boom van een vent. Met 2.06 meter zou hij makkelijk zijn mannetje staan bij de plaatselijke basketbalvereniging. Onder het mom "wat ik eraan eet, krijg ik er ook weer af" werkte hij zich naar een hoger doel. En nog steeds traint hij vier tot vijf keer per week onder begeleiding. Want Jan-Willem heeft nog 20 kilo te gaan voor zijn streefgewicht. Appeltje Eitje. En die broek? Nooit meer.

Nieuw logo en nieuwe naam voor Personal Training bij Delta Sportcentrum: P&T

Deze maand verandert het logo en de naam van Personal Training bij Delta Sportcentrum van LAPT in P&T. De goed opgeleide P&T instructeurs begeleiden de leden intensief bij het bereiken van hun persoonlijke- of fitnessdoelen. De P&T instructeurs hebben naast hun sport- en fitnessopleiding ook de volledige P&T Personal Trainers opleiding afgerond. Resultaat is gegarandeerd.

Kijk voor meer informatie op www.deltasportcentrum.nl of bel 0181-613969.



Personaltraining