



## Nieuw concept in Nederland: Personal Training studio

**Amsterdam, 29 mei 2006** – Deze week wordt in Amsterdam de eerste Personal Training Studio van Nederland geopend. Dit in navolging van Amerika en Engeland waar het concept al langer bestaat en een succes blijkt te zijn. Ieder lid krijgt, afhankelijk van zijn goals, een persoonlijk trainingsprogramma, toegespitst op gezondheid en fitness. Tevens krijgt iedere cliënt een Personal Trainer (PT) die zorgt voor individuele begeleiding en motivatie. Bovendien wordt er desgewenst gekeken naar je voedingspatroon. Op deze manier wordt er zo effectief mogelijk optimaal resultaat bereikt. Het concept blijkt een schot in de roos: in Amerika traint inmiddels zo'n 60% van de sportschoolbezoekers met een PT. Personal Training is altijd maatwerk, geen mens is hetzelfde.

### Concept

Binnen de Personal Training Studio van PTPlus wordt het menselijk lichaam anders benaderd dan bij de conventionele manier van krachttrainen (zoals met gebruik van de 'vaste machines'). De nadruk ligt in de PT Studio op 'core stability', flexibiliteit- en functionele training. Deze aanpak heeft een buitengewoon positief effect op het algehele lichaam en uit onderzoek is gebleken dat met deze trainingsmethode beter resultaten worden bereikt.

In de Personal Training Studio wordt voornamelijk met losse gewichten, cable columns, stability ballen, bosu's en medicine ballen gewerkt.

De zogenoemde core stability training versterkt de spieren van de gehele romp en verbetert de houding, stabiliteit en balans van het lichaam. Veel voorkomende klachten als rug-, nek en schouderklachten verminderen hierdoor. Meer dan in een reguliere sportschool is er binnen de Personal Training Studio aandacht voor blessures. Beginnende blessures kunnen eerder worden geconstateerd en er is een grotere samenwerking met de fysiotherapeut in de nabehandeling van een klacht.

Naast spierversterking is het verbeteren van de conditie door cardio training een belangrijk element in het trainingsprogramma. Bijvoorbeeld boks-, fiets- en looptraining, maar het komt ook regelmatig voor dat de PT ruimte laat voor wat de cliënt wil. De trainers die in de studio werken zijn allen ervaren PT'ers en hebben een gedegen opleiding.

### Doelgroep

Personal Training is er voor iedereen die het prettig vindt op regelmatige basis op een persoonlijke wijze begeleid te worden. Trainen in een studio met weinig andere mensen. Dit betekent dat je er niet hoeft te wachten, dat er muziek naar jouw smaak gedraaid kan worden en dat er ruimte is voor dialoog met je Personal Trainer.

### Exclusief

De studio in het centrum van Amsterdam is ingericht door binnenhuisarchitect Jasper Bode. Het is een sfeervolle ruimte geworden met veel lichtinval.

Je kan er gebruik maken van vele extra's als gratis koffie, thee en water, maar ook de shampoo, conditioner, douchegel en bodycreme zijn er gratis. Zelfs het gebruik van een badjas en handdoek is bij het lidmaatschap inbegrepen.

De kosten voor het trainen in de studio zijn hoger dan in een reguliere sportschool maar de werkwijze is dan ook een stuk effectiever en de gestelde doelen worden eerder bereikt dan bij een 'normale' sportschool.

### Timing

Vandaag de dag is men er meer van bewust dat een goede gezondheid essentieel is voor een aangenaam leven. Als het lichaam beter functioneert heeft dit een direct positief effect op de geest. Het bedrijfsleven, ziektenkostenverzekeraars en ook de overheid onderstrepen al jaren het belang van gezond leven. De levensmiddelenindustrie haakte hier al op in en er is momenteel veel aandacht voor gezondheid in de media. De komst van de Personal Training Studio in Nederland lijkt daarom ook perfect uitgekend. Mensen hebben weinig tijd en willen snel resultaten bereiken. Daarnaast willen ze iemand die kennis van zaken heeft en die ze weet te stimuleren!

---

Noot voor de redactie, niet voor publicatie

Voor de pers is er de mogelijkheid om gratis een introductieles bij PTPlus te komen doen.

Mocht u meer informatie hierover willen weten of een afspraak maken, neemt u dan contact op met:

Public Relations:  
Olivia Smulders  
O.M.C. WORKS  
t. 06-29344552  
olivia@omcworks.nl

Studio:  
Studio PTPlus  
Lijnbaansgracht 322-323  
1017 XA Amsterdam  
www.ptbyjudith.com