

Tomas Valcke (38)

Het regent hard. Ik ren als een gek een heuvel op in de Blaarmeersen in Gent. Met kleine stappen, houten trapje na houten trapje. Tong op de knieën. 'Niet opgeven. Niet vertragen. Nog even', roept Tomas Valcke, die behendig in mijn spoor volgt. Valcke runt samen met zijn vrouw Valérie De Pré De Loopcoach, een bedrijfje dat zo'n 200 particulieren coacht en adviseert bij het lopen. De Loopcoach levert ook advies en diensten aan bedrijven die hun personeel aan het sporten willen krijgen.

Valcke is personal trainer. 'Een van de eersten in Vlaanderen', zegt hij zelf. 'Sinds enkele jaren is lopen een hype, en met de hype komt de business.' Vandaag zijn er wellicht honderden personal trainers in Vlaanderen. Niemand weet hoeveel het er precies zijn, want het beroep is niet beschermd. Noemt de slager om de hoek zich morgen personal trainer, dan doet hij maar. Sportend Vlaanderen gooit zich in de armen van personal trainers, omdat ze niet aan hun trekken komen in de klasieke fitness, bang zijn om fouten te maken, of gewoon niet weten waar te beginnen. En het staat ook wel mooi: een personal trainer hebben.

Je hebt personal trainers voor allerlei disciplines. Valcke begeleidt vooral langeafstandslopers. 'Het meeste werk gebeurt vanop afstand. We sporen de zwakke punten in de manier waarop iemand beweegt op, we tekenen een programma uit en werken zo naar een doelstelling toe. We zorgen dat mensen kunnen groeien, blessurevrij ergens geraken en dat ze dat gecombineerd krijgen met een druk leven. Ook mensen die van nul beginnen. Zo hebben we een jonge dertiger van niets naar een halve marathon gelooft. Echt een mooi verhaal, want die jongen was asportief. Dat klinkt geweldig onbescheiden, maar wij veranderen levens.'

Te grote passen

'Je neemt te grote passen', zegt Valcke als we nog maar een tiental minuten samen op pad zijn. 'Probeer kleinere stappen te zetten zonder te vertragen. Zo duw je je

Personal trainer

Het wemelt in Vlaanderen van de personal trainers of coaches die (hobby)sporters van dichtbij opvolgen. Hoeveel er precies zijn, is niet duidelijk. Het beroep is niet beschermd. Tomas Valcke, licentiaat lichamelijke opvoeding, was een van de eersten.

Hoeveel kost het?

'De richtprijs voor één jaar is 960 euro', zegt Valcke. 'Daarvoor krijg je enkele meetings, een schema en opvolging. Maar de prijs kan hoger of lager, afhankelijk van de wensen van de loper.'

Wat brengt het op?

'De zaken gaan heel goed', zegt Valcke. De omzet bedroeg vorig jaar ruim 95.000 euro.

hartslag omlaag, omdat je met kleinere passen minder kracht moet gebruiken.' En over die banaan die hij me zag eten net voor ik uit de auto stapte op de plaats waar we vertrokken: 'Haalt weinig uit, als je die vlak voor het sporten eet. Die ligt nu gewoon onverteerd op je maag. Het enige voordeel is dat je je hersenen tenminste hebt doen geloven dat er suiker op komt was. Daardoor is je lichaam beter in staat een inspanning te leveren. Maar dan kan je net zo goed een suikerklontje of wat druivensuiker knabbelen.'

Valcke neemt me drie kwartier op sleeptouw. Rustig inlopen, een paar pittige intervaloefeningen (behalve de trapjes ook een helling drie keer op en af lopen, 200 meter sprinten), tussendoor wat stretches en uitlopen. Bij momenten erg intens, maar alles bij elkaar best behapbaar. 'De enige goede manier om conditie op te bouwen', zegt hij. 'Weet je, een goede loper is een trage loper. Dat klinkt raar, maar dat is echt zo. Als je gaat lopen, loop dan voor-



© THOMAS DE BOEVER

al rustig. Je mag af en toe eens in het rood gaan, maar het merendeel van de tijd moet je het kalm houden. Door dat lang vol te houden, zal je wedstrijden aankunnen. En daar kan je dan eens knallen. Maar draai het niet om: wie zich suf loopt, raakt geblesseerd of boekt geen vooruitgang meer.'

Voordeel voor Valcke: het zijn vaak net de mensen die fouten maken die bij hem uitkomen. Ook mensen die mismees-

terd zijn door slechte personal trainers? 'Er zijn zeker cowboys op de markt. Mijn vrouw en ik zijn allebei licentiaat lichamelijke opvoeding. Ik zeg niet dat zo'n diploma per se moet, maar als je iedereen advies op maat wilt kunnen geven moet je je vak kennen. Pas op, de meeste mensen die van andere coaches komen zijn vooral niet tevreden over de prijs-kwaliteitsverhouding. Wij zijn ook niet goedkoop, maar wel ons geld waard.'

Maar wat zegt de dokter

Crossfit, een personal trainer fitness of gewoon een eind Welk voornemen is nu het Twee sportartsen van het U sitair Ziekenhuis Gent laten licht over schijnen.

'Het is sowieso positief dat n meer bewegen', zegt Adelhe 'Het is bewezen dat beweging co's op kanker en diabetes w Maar je kan natuurlijk foute De meeste blessures komen mensen te veel willen: ze ga beeld te hard en te veel lope

'Een personal trainer kan pen, al let je er best op dat hi diplomeerd is. Ik denk aan e ma van de Vlaamse trainers: een diploma lichamelijke of