
cursus
**ASSISTENT-
FITNESSTRAINER**

Inleiding

Welkom. Je wilt in het bezit komen van het diploma assistent-fitnessstrainer. Daarom heb je gekozen voor deze cursus van NL Actief..

Voordat je daadwerkelijk als gediplomeerd assistent-fitnessstrainer aan het werk kunt gaan, gaat er heel wat aan vooraf. Deze cursusmap bevat alle theorie delen van de cursus 'assistent-fitnessstrainer'. Naderhand zal het een handig naslagwerk voor je blijven.

De taak van de assistent-fitnessstrainer is zeer gevarieerd en als je deze opleiding met succes afrondt zul je dus op veel verschillende gebieden worden ingezet binnen het fitnesscentrum.

Tijdens je werkzaamheden zullen eigen vaardigheden, communicatie, sociale vaardigheden en je manier van assisteren en klanten begeleiden van belang zijn.

Deze cursusmap wordt aangevuld met praktijkervaring die je op zult doen in de praktijklessen en de stage. Samen zorgen deze onderdelen dat je met het diploma 'assistent-fitnessstrainer' prima aan de slag kunt gaan in de fitnessbranche.

We wensen je veel succes met het volgen van de cursus. We raden je aan om de stof geleidelijk met de lessen door te nemen en de praktijkopdrachten uit te voeren. Bij vragen over het cursusmateriaal kun je terecht bij de docent van het desbetreffende onderdeel.

De opleiding staat onder auspiciën van NL Actief, die verantwoordelijk blijft voor de kwaliteit van de opleidingen. Daarom is het altijd mogelijk om direct contact op te nemen met NL Actief. Tijdens kantooruren zijn wij telefonisch bereikbaar.

Examenbureau NL Actief

Postbus 275
6710 BG Ede
Tel. 085-4869150
info@nlactief.nl
www.nlactief.nl

Behoudens ingeval beperkingen door de wet van toepassing zijn, en onder gehoudens aan de gestelde voorwaarden te voldoen, mag zonder schriftelijke toestemming van de uitgever niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of anderszins, hetgeen ook van toepassing is op de gehele of gedeeltelijke bewerking. ©

De inhoud van deze cursusmap is geschreven door Tim Schoormans. Verder werken de volgende opleidingsinstituten mee aan de ontwikkeling:
Opleidingen 2000, ROC's De Leijgraaf, Zadkine Rotterdam Alexander, Albeda College, Graafschapcollege, Mondriaan College, ROC Midden-Brabant, ROC Midden-Nederland, Zadkine Spijkenisse, Alfa College, ROC Leiden, ROC A-12 Neder-Veluwe College, Zadkine Spijkenisse en het Deltion College.

Inhoud

- Deel I -

Hoofdstuk 1. Een baan in de fitnessbranche	7
1.1. Inleiding	7
1.2. De Nederlandse fitnessbranche	7
1.3. Solliciteren naar een baan	8
1.4. De functie van de assistent trainer	9
1.5. De functie van de trainer	9
1.6. Doorgroeimogelijkheden	10
1.7. Het volgen van een beleid	10
1.8. Organisaties in de fitnessbranche	10

Hoofdstuk 2. Omgaan met klanten	13
2.1. Inleiding	13
2.2. Gastheer /-vrouw zijn	13
2.3. Uitstraling en presentatie	14
2.4. Geven van rondleidingen	16
2.5. Introductie van nieuwe klanten	18
2.6. Klanten begeleiden	19
2.7. Toezicht houden	21
2.8. Omgaan met klachten	22

- Deel II -

Hoofdstuk 3. Het menselijk lichaam	25
3.1. Inleiding	25
3.2. Het skelet	25
3.3. De spieren	27
3.4. De organen	27
3.5. Het hart- en vaatstelsel	27
3.6. De ademhaling	27
3.7. De energiesystemen	28
3.8. Training van de energiesystemen	29

Hoofdstuk 4. Sporten	31
4.1. Inleiding	31
4.2. Warming up	31
4.3. De kern van de activiteit	32
4.4. Cooling down	34

Hoofdstuk 5. Cardiotraining	39
5.1. Inleiding	39
5.2. Algemeen	39
5.3. Cardio-oefeningen	40
5.4. Trainen op hartslag	44
5.5. Deelnemers met hartslagproblemen en medicijngebruik	48
5.6. Gevoelscijfer	49
5.7. Cardiovasculaire training	50

Hoofdstuk 6. Krachttraining	53
6.1. Inleiding	53
6.2. Algemeen	53
6.3. Schouders	54
6.4. Borst	56
6.5. Rug (boven)	58
6.6. Buik	60
6.7. Rug (onder)	62
6.8. Biceps	64
6.9. Triceps	66
6.10. Bovenbenen / billen	68
6.11. Kuiten	70
6.12. Onderarmen	71
6.13. Trainen met kracht	72
6.14. Maximale kracht	72
6.15. Krachttraining	74

- Deel III -

Hoofdstuk 7. Testen en meten	77
7.1. Inleiding	77
7.2. Normwaarden	77
7.3. Het protocol	78
7.4. Omgaan met klantgegevens	80

Hoofdstuk 8. Testmethoden	83
8.1. Inleiding	83
8.2. Testmethode rusthartslag	83
8.3. Testmethode lengtemeting	83
8.4. Testmethode gewichtmeting	83
8.5. Testmethode body mass index (b.m.i.)	84
8.6. Testmethode buikomvang	84
8.7. Testmethode buikspieren - krachttest (curl up)	85
8.8. Testmethode Åstrandtest	86
8.9. Testmethode vetpercentage	88
8.10. Testmethode handknijpkracht	90

- Deel IV -

Hoofdstuk 9. Groepslessen	93
9.1. Inleiding	93
9.2. Voor- en nadelen van groepslessen	93
9.3. Circuit- en stationstrainingen	94
9.4. Aandachtspunten bij de organisatie	95
9.5. Richtlijnen voor de training	96

Hoofdstuk 10. Speciale doelgroepen	99
10.1. Inleiding	99
10.2. Jeugd	99
10.3. Ouderen	101
10.4. Zwangeren	102
10.5. Mensen met lichamelijke klachten	103

- Deel V -

Hoofdstuk 11. Voeding en sport	105
11.1. Inleiding	105
11.2. Dagelijkse voeding	105
11.3. De Schijf van Vijf	106
11.4. De regels van de Schijf van Vijf	106
11.5. Voeding en sport	107
11.6. Gebruik van voeding	110
11.7. Vochtbalans	111
11.8. Vochttekort voorkomen	113
11.9. Sportdranken	113
11.10. Afvallen en het jojo-effect	114

- Deel VI -

Hoofdstuk 12. Hygiëne en huisregels	119
12.1. Inleiding	119
12.2. Gedrag	119
12.3. Hygiëne en gezondheid	119
12.4. Huisregels	120
12.5. Voorbeeld huisregels	121
12.6. Voorbeeldfunctie	122
12.7. Praktische toepassing	122
Hoofdstuk 13. Materiaal en accommodatie	125
13.1. Inleiding	125
13.2. Schoeisel en kleding	125
13.3. Materiaal en accommodatie	128
13.4. Checklist accommodatie	130

Deel I

