ACE Pro-Spotlight: Venus Davis

Lernen Sie ACE Pro Venus Davis kennen Venus Davis ist ein Unternehmens-Wellness-Coach und ACE-zertifizierter Personal Trainer, der sowohl mit großen Gruppen als auch mit Einzelpersonen arbeitet. Bei Die starke Akademie, In Washington, DC, hilft ȝCoach Veȝ Kunden, den Körper zu trainieren und den Geist zu stabilisieren, indem sie ihnen die Werkzeuge und das Wissen zur Verfügung stellen, die sie benötigen, um ihre neu gewonnene Stärke zu erhalten. Bevor sie im Fitnessbereich arbeitete, lebte Venus in New York City und jonglierte mit einem Firmenjob, dem Schulbesuch, der Erziehung eines Sohnes als junge alleinerziehende Mutter und der Bewältigung des Stresses, von ihrer …

Lernen Sie ACE Pro Venus Davis kennen

Venus Davis ist ein Unternehmens-Wellness-Coach und ACE-zertifizierter Personal Trainer, der sowohl mit großen Gruppen als auch mit Einzelpersonen arbeitet. Bei Die starke Akademie, In Washington, DC, hilft ȝCoach Veȝ Kunden, den Körper zu trainieren und den Geist zu stabilisieren, indem sie

ihnen die Werkzeuge und das Wissen zur Verfügung stellen, die sie benötigen, um ihre neu gewonnene Stärke zu erhalten.

Bevor sie im Fitnessbereich arbeitete, lebte Venus in New York City und jonglierte mit einem Firmenjob, dem Schulbesuch, der Erziehung eines Sohnes als junge alleinerziehende Mutter und der Bewältigung des Stresses, von ihrer Familie getrennt zu sein. Der Umzug nach DC, um in der Nähe ihrer Familie zu sein, war Teil dessen, was sie dazu motivierte, ihre Fitnessreise zu beginnen. Nachdem sie den therapeutischen Nervenkitzel des ȝHerumwerfens von Gewichtenȝ erlebt hatte, fand Venus persönlichen Frieden, Erfüllung und eine neue Lebenseinstellung. Fitness wurde mehr als eine persönliche Reise, als sie sich auf ihren Sohn und andere Familienmitglieder ausweitete, die alle auf der Mission waren, ihr allgemeines Wohlbefinden zu verbessern.

Damit begann eine Karriere als Coach Ve.

Was Venus am meisten an ihrer Fitnesskarriere liebt, ist, dass sie niemals endet, da es immer Raum für Wachstum und Verbesserung gibt. Sie entschied sich, ACE Certified Personal Trainer zu werden, weil ACE diese Idee verkörpert. ȝBei ACEȝ, sagt sie, ȝgeht die Entwicklung weiter. Wo andere Programme Sie nur ermutigen, Ihr Wissen zu erweitern, motiviert Sie ACE dazu. Es ist ein ganz anderer Ansatz zur Weiterbildung, und es ist einer, an dem ich immer leicht teilhaben kann. Wie ich gerne sage: ȝACE wurde in dem Moment bedeutsam, als ich meinen Schwung bemerkte.ȝ

Zusätzlich zu ihrer ACE-Zertifizierung ist Venus Level-1-Coach bei USA Weightlifting, zertifiziert in Functional Movement und Fitness Nutrition und Gesundheitscoach der Georgetown University.

Venus sprach mit ACE über ihre Fitnessreise und ihren Ansatz, Menschen stärker, gesünder und glücklicher zu machen.

Erinnerst du dich, als du ACE-zertifiziert wurdest, wie das war?

Als ich zertifiziert wurde, war das ein toller Moment. Ich war gerade dabei, meine Karriere vom Projektmanager zum Wellness zu wechseln, und meine Zertifizierung bei ACE zu erhalten, war der erste Schritt. Es war also ein großer Moment.

Erinnern Sie sich, warum Sie sich für ACE entschieden haben?

Ja, ich erinnere mich, warum ich mich für ACE entschieden habe. Ich habe mich für ACE entschieden, weil ich, als ich mit den Trainern sprach, bevor ich mich für mein Programm anmeldete, sicherstellen musste, dass ich ein Programm mache, das gut zu meiner Zeit passt. Meine Zeit war wirklich kurz. Ich musste sicherstellen, dass ich genug Lernzeit hatte, und die Trainer waren großartig darin, mir zu erklären, wie viel Zeit ich pro Woche zum Lernen benötigen würde, wie viel Zeit ich zum Wiederholen benötigen würde, die ganzen neun. Das hat für mich eine wirklich großartige Plattform geschaffen, um meine Zeit und Erwartungen an die Studienmaterialien zu verwalten.

Also, wer sind die Hauptkunden, mit denen Sie arbeiten?

Ich arbeite mit vielen Berufstätigen zusammen. Ich arbeite auch mit vielen jungen Berufstätigen ج viele frischgebackene Doktoranden, die ihre Stelle in ihren Unternehmen antreten, sie sind in DC. Auch viele Führungskräfte in ihren Unternehmen, so dass ihr Stresslevel tendenziell unterschiedlich sein kann, je nachdem, wo sie sich in ihrer Karriere befinden.

Mit welchen Kunden arbeiten Sie am liebsten zusammen? Wer sind Ihre Lieblingskunden?

Meine Lieblingsklienten sind Leute, die stark werden wollen. Da

ich eine Leidenschaft für Krafttraining und Kondition habe, mag ich einen Klienten, der am meisten motiviert ist. Sie kommen motiviert und sind begeistert von dem, was Sie dort tun werden, und Sie haben meinen Stil gelesen und festgestellt, dass Sie daran interessiert sind. Wir werden eine gute Verbindung haben.

Würden Sie sagen, dass Sie dafür eine Leidenschaft haben?

Ja, ich würde definitiv sagen, dass ich eine Leidenschaft für Krafttraining habe. Konditionierung ebenfalls. Ich helfe gerne Frauen und Männern, sich gegen die Büroumgebung zu wehren, die viele Leute haben, wissen Sie, das ist ihr täglicher Lebensstil im District of Columbia. Also, ihnen zu helfen, diese langen Stunden vor einem Computer oder sogar auf Flügen zu bewältigen und ihren Körper zu stärken, insbesondere ihre Kerne, viele Probleme mit dem unteren Rücken, ihnen einfach dabei zu helfen, das zu bewältigen ج plus mit ihrer sehr anstrengenden Arbeit Zeitpläne ج ist eine Leidenschaft von mir.

Haben Sie eine ঌMissionঌ, wenn Sie das in Worte fassen könnten?

Meine Mission lautet also: ঌTrainiere fürs Lebenঌ. Und wieder spricht das davon, einem dabei zu helfen, seinen Lebensstil in Einklang zu bringen. Sie trainieren für alles, was ihnen in den Weg kommt, ob es sich um einen anstrengenden Job handelt, ob es sich um Kinder handelt oder ob es alles oben genannte ist ج meine Mission ist es, ihnen dabei zu helfen, diesen Prozess auf gesunde Weise zu überstehen.

Gibt es Dinge von ACE, die bei der Arbeit mit diesen Kunden wirklich hilfreich waren?

Ja, mir fallen auf Anhieb zwei Dinge ein, die mir bei der Arbeit mit meinen Kunden durch ACE wirklich geholfen haben. Einer davon ist Verhaltensänderung, und das liegt daran, dass ich bei

meinen Klienten nicht unbedingt die Terminologie ȝVerhaltensänderungȝ verwende, sondern die Merkmale von ihnen anerkenne, die verschiedene Gewohnheiten in ihrem Lebensstil ändern müssen. Da sie sehr beschäftigt sind, essen die meisten von ihnen nicht richtig, die meisten von ihnen haben ein sehr großes soziales Leben, also versuchen Sie, ihnen zu helfen, die Änderungen zu verstehen, die sie vornehmen müssen, und die Gewohnheiten, die sie schaffen werden. Und hinter den Kulissen passt die Verwendung des Begriffs ȝVerhaltensänderungȝ in meinem Kopf sehr gut zu ihnen.

Der andere wäre Übungswissenschaft, die Kenntnis der Anatomie. Ich erinnere mich, dass ich die Materialien studiert habe, Anatomie war riesig, also ist das Verständnis der Anatomie ein wirklich großer Teil davon. Ich habe viele Kunden, die sagen: ȝWas bringt mir das?ȝ und ich sage: ȝNun, weißt du was, du musst deine Lats wirklich stark machen, weil du deinen Koffer viel hochheben wirstȝ oder ȝDu musst wirklich sicherstellen, dass deine Kernkraft zusammen ist, weil du Tagsüber lange sitzen.ȝ Verschiedene Sachen so. Der anatomische Aspekt der Materialien war also enorm, da ich mich mit meinen Kunden artikulieren konnte.

Haben Sie eine bestimmte Kundengruppe als herausfordernd empfunden?

Also meine Herausforderung ج die Kunden, die am schwierigsten sind, sind diejenigen, die möglicherweise eine Weile sesshaft waren. Sie kommen herein und wollen ج sie haben etwas gesehen, sie haben etwas gelesen, sie wissen, dass sie eine gesundheitliche Veränderung vornehmen müssen. Vielleicht sind es einige erbliche Gesundheitsprobleme, von denen sie gerade erkannt haben, dass sie auftreten und sie etwas ändern möchten, oder sie haben gerade erkannt, dass sie übergewichtig sind, oder was auch immer, und plötzlich wollen sie etwas ändern. Nun, sie haben nicht die richtigen Tools in ihren Toolkits, um diese Änderungen vorzunehmen. Meine Aufgabe ist es also sicherzustellen, dass wir das so umsetzen, dass es für sie und

ihren Lebensstil funktioniert. Also, das wäre meine größte Sache mit ihnen. Stellen Sie einfach sicher, dass wir die Dinge proportional und angemessen in ihre Toolkits aufnehmen, um sie zu verbessern.

Haben Sie Kunden, die in die spezielle Bevölkerungsgruppe fallen?

Ja, ich habe Kunden, die unter die spezielle Bevölkerungsgruppe fallen. Ich habe tatsächlich ein paar Patienten, die sich von Krebs erholt haben, und ich sehe nur, wie sie zu mir kommen und das Ziel haben, stärker zu werden, und dann erfahren, dass sie jetzt gegen Krebs kämpfen, bis sie zurückkommen, nachdem sie dagegen gekämpft haben, und, wissen Sie , die wirklich hart daran arbeiten müssen, wieder zu Kräften zu kommen. Es ist ein Prozess, und ich schätze ACE dafür, dass es nicht nur die grundlegenden Teile meines Toolkits zur Verfügung stellt, wie man sie trainiert, sondern auch andere Möglichkeiten wie ßKrebsübungsspezialistß anbietet, um mir zu helfen, diese Kunden mit diesen Bedürfnissen anzusprechen.

Wenn Sie sich vor dem Studium einen Rat geben könnten, was würden Sie sich sagen?

Wenn ich mir selbst einen Rat geben könnte, wenn es darum geht, für meine ACE-Prüfung zu lernen, wäre es Zeitmanagement, nur weil ich weiß, wie beschäftigt ich bin und ich weiß, dass viele andere Leute es auch sind. Und denken Sie nur an den Zweck dahinter, wissen Sie. Es wird Nächte geben, in denen das Lernen lang ist, es wird Nächte geben, in denen Sie sich Videos ansehen und lesen und wieder darauf zurückkommen, aber um den Zweck und Ihre Leidenschaft und warum Sie zurückkreisen Ich mache es tatsächlich ج ich denke, für mich war das ein großes Stück Durchsetzungsvermögen. Denken Sie also einfach daran, warum Sie es tun, erinnern Sie sich einfach daran, warum Ihre Zertifizierung so wichtig ist, und springen Sie zurück zu den Materialien und hauen Sie es einfach um

.

Inspiriert von ACE

Details

Besuchen Sie uns auf: mein-fitness.net