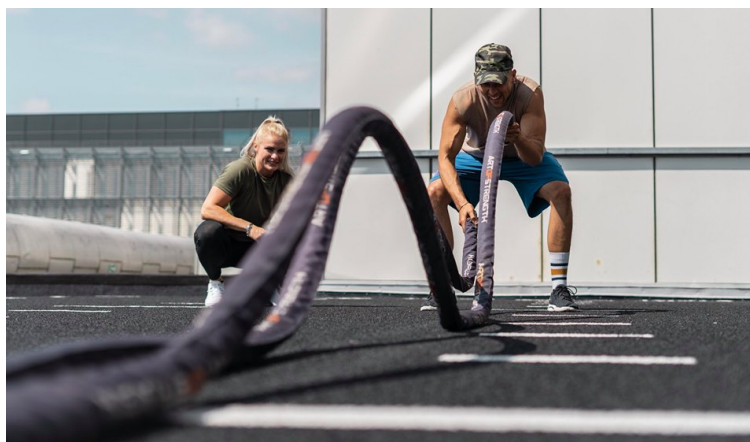


Hvad er en personlig træner?



Hvorfor kan du få gavn af en personlig træner?

Billede

Måske kender du til dette eksempel:

"Det er 1. januar og du melder dig ind i dit lokale fitnesscenter med de bedste intentioner om at NU skal der ske noget. Den første uge går det godt, men du falder stille og roligt fra, højst sandsynligt fordi du vil det hele på den halve tid. Du ved måske allerede godt at det ikke kommer til at gå, men du skal jo kunne sige til dig selv "nu prøvede jeg". Først efter flere måneder får du taget dig sammen til at få meldt dig ud, og du har nu brugt en masse penge på ingenting og er kun endt op med dårlig samvittighed."

Hvorfor slankekure ikke virker

Du har sikkert på et eller andet tidspunkt i dit liv forsøgt at tabe dig uden held. Måske har du prøvet diverse slankekure, pulverkure mm. Måske opnåede du endda hurtige resultater, men tog det hele på igen så snart du var tilbage til hverdagen.

Slankeindustrien skal tjene penge og spytter derfor den ene kur ud efter den anden. Slankekure har ofte en stor effekt på kort tid, pga. deres restriktive tilgang, altså alle de ting du *ikke* må spise. Men for at holde din vægt skal der ske en livsstilsændring - ikke en lappeløsning ellers tager man ofte det hele på igen når man vender tilbage til sine gamle spisevaner. Det handler nemlig ikke om hvilke fødevarer du spiser men hvor meget du spiser. Der skal implementeres vaner du kan gøre resten af livet og det kan man meget sjældent på en restriktiv slankekur.

Over 50% af danskerne er overvægtige

Sundhedsstyrelsens nyeste rapport viser at flere og flere danskere bliver overvægtige. Denne tendens er desværre en konsekvens af det *fedmefremmende samfund* vi befinder os i. Store portioner, mængderabat og fastfood er blot et par af årsagerne til den negative udvikling. De *hypervelsmagende fødevarer*, er fødevarer med højt indhold af fedt, salt og sukker, som er let tilgængelige og som gør det svært at modstå fristelsen.

I den forbindelse ses det heldigvis, at antallet af personlige trænere og kostvejledere er skudt i vejret. Dette er som udgangspunkt en god ting da der er behov for sundhedsfaglige personer til at hjælpe danskerne. *Personlig træner* eller *coach* er bare ikke en beskyttet titel og alle kan derfor

kalde sig dette. Vi vil i denne artikel prøve at hjælpe dig med at forstå HVAD en personlig træner kan/er, HVORFOR du kan få gavn af en personlig træner og HVORDAN du kan skelne skidt fra kanel.

Hvordan kan en personlig træner hjælpe dig



Uanset om du ønsker hjælp til f.eks. væggtab, genoptræning, øget styrke, bedre kondition eller noget mere sportsspecifikt træning så er der en træner til dig der ude. Hver træner har sine spidskompetencer og måden der trænes på kan variere utroligt meget, så det er vigtigt man spørger ind og forholder sig til den del også – er det noget du tænker vil passe og i mødekomme dine behov.

Man kan som udgangspunkt ikke være specialist i alt, så hvis en træner reklamere med at kunne hjælpe dig med alt fra crossfit, marathon, bodybuilding og genoptræning ville det nok være noget du burde dig forholde dig kritisk overfor.

I denne artikel tager vi udgangspunkt i væggtab da det er det flest ønsker hjælp til.

At opnå en varig livsstilsændring handler om meget mere end blot at træne og spise balanceret. At gennemgå et stort væggtab eller en livsstilsændring kan være en mental udfordring. Du har sikkert prøvet det - en rutsjebane af følelser, frustrationer og fortvivlelse. Det er her din træner for alvor kommer ind i billedet. Her bør han/hun være i stand til at hjælpe dig igennem disse op og nedture. Hjælpe dig med at forstå hvorfor du føler sådan og hvordan du skal reagere hvis det hele falder sammen. En personlig træner er netop en mental sparringspartner som du kan bruge og dele følelser med som du måske ikke vil dele med en anden omgangskreds.

Essensen af et forløb bør, efter vores mening, være VEJLEDNINGEN. Vejledning i at opnå forståelse omkring hvordan du kan få balance i dit liv, så der er plads til det hele, samt finde rundt i hvad der er op og ned i sundhedsdebatten. HVAD, HVORDAN og HVORFOR.

Kostplaner og træningsplaner er blot et sekundært redskab i et forløb, forstår du ikke konceptet bag redskaberne er de ubrugelige når du står alene efter dit forløb er afsluttet.

Første møde med din personlige træner går ud på at forventningsafstemme. Hvad vil du gerne opnå, hvad er dit mål, og hvordan kan træneren hjælpe dig derhen. Ligeledes handler personlig træning i høj grad om kemi og tillid. Igennem en samtale finder i frem til om i er et godt match, og om træneren kan hjælpe dig med netop DIT mål.

Løbene under et forløb vil der ofte forekomme opfølgninger, hvor der følges op på om i er på rette vej. Opfølgninger kan ske ved vejning, måling af fedtprocent samt muskelmasse, eller en mere specifik test, som styrke eller konditionstest. Af samme årsag er delmål noget dig og din træner bør sætte undervejs, for derved at opnå små succeser løbende, og gøre det endelige mål mindre uoverskueligt, succes giver selvtillid og motivation til at fortsætte.

Hvordan vælger du en træner?



Personlig træner, eller *coach* er desværre ikke en beskyttet titel og alle kan i realiteten kalde sig dette. Det er som udgangspunkt en god tanke, at mange vil hjælpe og vejlede personer som har brug for det, men desværre ses der en tendens til at flere uuddannede begynder at vejlede og træne folk. Det ses bl.a. at personer, som gennem deres egen træning og erfaring har opnået flotte resultater, nu vælger at ville hjælpe andre ud fra anekdotiske beretninger. Men hvad kan problematikken i dette være?

Problematikken er ofte manglende menneskelig forståelse, samt forståelsen for de kognitive processer. At vejlede handler langt fra kun om selve træningen. Der bør netop tages fat i, hvorfor vi handler som vi gør, vores spiseadfærd, ændringer af vaner mm.

Fordi en person har opnået et stort væggtab, eller har stillet op i en fitness konkurrence gør dem ikke nødvendigvis til gode vejledere eller trænere. Det kan selvfølgelig være en fordel, at træneren selv har erfaring, men erfaring bør, efter vores vurdering, altid suppleres med uddannelse og faglighed.

Som uddannet personlig træner får træneren en basisviden, der kan med hjælpe andre med kost og træning på et vist niveau. Den helt dybdegående og afgørende viden mht. de mentale aspekter for livsstilsændringer, vaneændringer, udvidet teori om træning og fysiologi osv. kræver ofte separate kurser.

Derfor bør man være kritisk over for trænerens faglighed, da det også siger noget om trænerens trang til at blive bedre til sit arbejde og dermed mere kompetent til at hjælpe netop dig. Så tjek deres portefølje.

Vælg med omhu når du vælger en personlig træner. Lad vær med at vælge den første du ser på instagram med mange følgere. Kig nærmere på deres tilgang til sundhed, træning og formidling af

dette. En god træner kan sagtens have mange følgere på instagram, men det er langt fra altid sådan det forholder sig.



Hvad koster en personlig træner

At investere i en personlig træner kan for nogle virke "dyrt", men er den betragtning overhovedet så relevant? Tænk lige over dette; når du går til mekanikeren, frisøren eller andet, er det en konstant udgift. Lærer du nogensinde at klare det selv på et tidspunkt? Fokus bør ikke være pris til at starte med selvfølgelig spiller det en rolle, men hvilke områder ønsker du hjælp med, hvor vigtigt er det for dig at opnå dette, hvor motiveret er du for at gennemføre dette, kan træneren kan hjælpe dig, er der kemi osv. det burde have din fulde opmærksomhed til at starte med, så kan de økonomiske aspekter altid komme efter, måske det var det værd at smide lidt ekstra penge efter den træner du følte ville kunne hjælpe dig bedst.

De fleste af os bruger glædeligt tusindvis af kroner på materielle goder som kun giver en kortvarig følelse af lykke. Personlig træning er ikke et fysisk produkt og det kan derfor for nogle være svært at forholde sig til, hvad man egentlig får for pengene. I bund og grund handler det om prioritet langt hen ad vejen. Kan du undvære en ny taske eller andre materielle ting hvis du til gengæld får hjælp til at opnå det du allermest ønskede dig, og derved opnå mere livsglæde. Stil dig selv spørgsmålet om hvad der er vigtigst og giver mest lykke for dig selv på lang sigt og ikke kun her og nu. Din krop er det eneste der følger dig hele livet, så hvorfor ikke investere tid og penge på det i stedet? Kan man egentlig sætte en pris på det?

Opsummering

Hvad er vigtigt når du skal vælge en træner

- Find en træner med speciale inden for det DU gerne vil opnå (livsstilsændring, vægttab, muskelopbygning, konditionstræning, løb mfl.)
- Kig på trænerens klientanmeldelser
- Fokuser på trænerens erfaringer samt uddannelse
- Kig på trænerens tilgange og metoder

Hvad er *ikke* vigtigt når du skal vælge en træner?

- Hvor mange følgere vedkommende har
- Hvilken krop vedkommende har
- Hvilke kendte personligheder vedkommende har trænet
- Hvilke sponsorer vedkommende har

Afrunding

Med disse to artikler håber vi du har fået et lidt bedre overblik over hvad du skal kigge efter i din søgen efter en personlig træner. Vejen til netop dit mål kan have mange veje, men det er vigtigt du får den rigtige hjælp og støtte undervejs, så brug lidt tid på at finde den helt rigtige træner for dig - din krop vil takke dig. Og husk der er altid mulighed for en uforpligtende samtale, så du kan prøve så mange du vil til du finder den rigtige. Vi ønsker dig mange gange held og lykke med rejsen mod dine mål.

Jacob & Ninna

Udarbejdet af

Jacob Rosendal
Bachelor i Ernæring og sundhed
EHFA Personlig træner
Vanecoach v. Morten Elsøe & Anne Gårdmand
IG: @fitterthanfit.dk

Ninna Skakon
Bachelor i Ernæring og sundhed
EHFA Personlig træner og kostvejleder
IG: @ninnaskakon

