

PERSONLIG TRÄNARE – ETT YRKE I FÖRÄNDRING

Drömmer du om att bli PT? Då måste du vara medveten om det inte är något glidarjobb, utan det krävs enorma mängder hårt arbete för att nå toppen – och allt handlar inte bara om att hjälpa kunderna att bygga så stora muskler som möjligt.

Av: **Olof Jisborg** Foto: **Niklas Maupoix**

Att träna med PT har blivit en av de största fitnessstrenderna under senare år, och konceptet är briljant och en win-win-situation för båda parter: du får ett skräddarsydd tränings- och kostprogram, anpassat efter just dina målsättningar och behov, och PT:n tjänar en slant och får jobba med det han eller hon tycker är kul. Trenden har naturligtvis också fört med sig att fler och fler vill utbilda sig till och jobba som personliga tränare – vilket också kan bero på den framträdande roll PT-yrket har i TV-program som exempelvis *Biggest Loser* och *Ålskling, du har blivit en tjockis*. Vad man ska komma ihåg är dock att det man ser på TV sällan återspeglar verkligheten, och att jobbet som personlig tränare många gånger kan vara både slitsamt och krävande, och ställer enorma krav på engagemang och kunnande.

Någon som vet exakt vilka krav som ställs på en PT är David Samuyiwa, bosatt i Göteborg och grundare av PT-skolan DS Trademark. David, som kommer från Storbritannien, började som professionell 100-meterslöpare och sprang bland annat för det brittiska friidrottslandslaget. Han började jobba

med träning 1989, blev personlig tränare 1993 och via jobb som PT och idrottscoach i bland annat England och Spanien hamnade han sedermera i Göteborg, där han 2009 grundade DS Trademark – en skola som bygger på ett unikt koncept.

Ett nytt synsätt

”Jag hade etablerat andra företag inom hälso- och träningsbranschen, men 2009 såg jag ljuset”, berättar David. ”Jag utvecklade en ny metod som jag trodde mycket på, och ville utbilda mina studenter på ett nytt sätt. Standarden här i Sverige och Skandinavien var ganska dålig, i jämförelse med de andra länder där jag har haft förmånen att få arbeta. Så jag bestämde mig för att starta upp ett nytt koncept – jag ville jobba med att ändra individers hela livsstilar, och inte bara hjälpa dem att komma i form inför beachsäsongen eller gå ner i vikt efter jul. Så jag bestämde mig för att jobba mer med saker som motivation, inspiration och mentorskap, och använda det som en plattform för att nå framgångar på gymmet.”

Det är just tanken om att förändra individers livsstilar som är det centrala i den utbildningsfilosofi som David och DS vill

Tanken om att förändra kundernas livsstilar är det centrala i den utbildningsfilosofi som David och DS förmedlar.



DAVID SAMUYIWA
är grundaren av DS
Trademark och har över
20 års erfarenhet som
personlig tränare.

förmedla till sina studenter – ett synsätt som genomsyrar hela organisationen. Men för att bli en framgångsrik PT krävs det dessutom att man undervisats av engagerade och erfarna lärare, vilket David har tagit fasta på. "Alla lärare på skolan lever sina jobb – de är inte bara lärare, utan personliga tränare själva, och de jobbar med det dag ut och dag in", berättar han. "Så de förmedlar inte bara teorier när de undervisar, utan de har praktisk erfarenhet. De har jobbat med det här på heltid under många år med flera års utbildning i ryggen. Många av dem har dessutom idrottat på en väldigt hög nivå. Faktum är att våra lärare, coacher och tränare har över 150 års samlad erfarenhet inom områden som personlig träning, näringslära, rehabilitering, mentorskap och marknadsföring."

Praktisk erfarenhet

Att jobba som personlig tränare är ingen hobby eller något man gör halvhjärtat – för att kunna förvandla sitt intresse till en yrkeskarriär måste man vara beredd att lägga ner själ och hjärta i sina kunder och skaffa sig den erfarenhet som krävs. "Du

inte så viktig. Det handlade egentligen bara om att pumpa, pumpa och pumpa... och så pumpa lite till", berättar David och skrattar. "No pain, no gain" var mottot vi jobbade efter på den tiden. Man tränade hårt, bröt ner kroppen och det fanns ingen finess bakom. Men under årens lopp så har fokus flyttats från muskelbygge till ett mer hälso- och fitnessinriktat perspektiv." Faktum är att många av de hälsoproblem som belastar samhället idag – som exempelvis stress, högt blodtryck och depressioner – kan förebyggas med hjälp av rätt mängd fysisk aktivitet, god kosthållning och ordentlig återhämtning, och det är här den moderna PT:n kommer in i bilden. "Under årens lopp har jag själv sett att kunderna som kommer till mig och mina kollegor bland annat går på mediciner och har högt blodtryck, hög vilopuls, går till psykolog eller har dåligt självförtroende", säger David. "Men när de börjar träna och balansera hormonproduktion och kosthållning, så behöver de inte längre medicinerna, blodtrycket stabiliseras, vilopulsen går ner och lungorna och njurarna börjar fungera som de ska. De blir mycket mer självsäkra och kan därför leva ett mer stressfritt liv. Vi jobbar inom hälso-

”Som PT har du ett helhetsansvar för kundernas hälsa – även då du inte befinner dig på gymmet”

kan inte jobba tre timmar i veckan och kalla dig för expert", säger David. "PT-yrket är något som du måste leva, göra och uppleva. Du måste göra alla misstagen så att du får en chans att utvecklas, och utmana dig själv så att du kan växa i din roll."

Dessutom tillkommer en aspekt som många förbiser när de söker in till PT-utbildningar: affärsbiten. Som personlig tränare måste man ha kunder för att överleva, och för att stå rätt rustad inför detta faktum krävs det att du lär dig det rätta businessstänk. "Som PT är din lön provisionsbaserad, så när du säljer får du din lön", berättar David. "Så du måste vara bra på marknadsföring, arbeta lite som en entreprenör, sälja dina färdigheter och verkligen betona att du känner din egen produkt. Vi försöker verkligen förmedla allt detta i vår utbildning, så att våra studenter är 100 procent redo att gå ut och börja förändra folks liv när de har tagit examen."

Flera yrkesroller

Något som många heller kanske inte är medvetna är hur pass mångfacetterat PT-yrket är år 2013. En vanlig föreställning är att man som personlig tränare hjälper sina kunder att bygga muskler och skaffa snyggare kroppar, men inte mer än så – vilket förmodligen beror på att det för cirka 20 år sedan var exakt så en PT jobbade. "På 90-talet handlade allt om att bygga muskler, kost- och näringsbiten var

och träningsindustrin, men hälsoaspekten är viktigast – ofta är vi för fokuserade på det yttre och glömmar bort hur insidan mår."

Som PT måste man därför också fungera som näringsfysiolog och ta ett större helhetsansvar för kundens hälsa, och det innefattar också att man mer eller mindre kommer att agera mentor för sina kunder – även då du inte befinner dig på gymmet. "Du måste ge stöd och support, inte bara under träningspassen utan även efter desamma", säger David. "Du måste följa upp och se till så att kunderna verkligen följer råden som du ger dem. Man måste verkligen vara en del av kundernas liv. Vi lär ut att en PT är den mest inflytelserika personen i kundens liv, efter vänner och familj. Så med det ansvaret kan du verkligen påverka kundernas liv på ett positivt sätt, men du måste också vara mentalt stark för att klara av pressen som det innebär."

Viljan att förändra

När jag frågar David vilka som är den främsta fördelen med att jobba som personlig tränare låter svaret inte vänta på sig. "Att du kan förändra folks liv!" utbrister han. "Som PT kan du överföra positiv energi till dina kunder – och du kan inte göra något bättre för någon än att förbättra den personens liv. Det handlar inte bara om att bränna kalorier på gymmet, utan också om att förändra människors livsstilar. Som PT är du mentor,



En personlig tränare är den mest inflytelserika personen i kundens liv, efter vänner och familj





coach, rådgivare och fysisk tränare, men du är också vän, inspiratör, förebild och ledare. Det är inte alla skolor som lär ut detta, eftersom de själva inte har arbetat på det viset. Det är svårt att lära ut det som man inte har gjort själv. Och det är det som är unikt med oss – vi lever som vi lär och vi har passion för det vi gör.”

Att välja en gedigen utbildning med gott rykte är viktigt om man har bestämt för att läsa till personlig tränare, eftersom även kunderna har blivit mer medvetna och i större utsträckning tittar på en PT:s meritlista och utbildningsbakgrund innan de bestämmer sig för att anlita denne. ”Som kund vill man anlita en PT av hög kvalitet, eftersom en sådan kan hjälpa dig att nå dina mål mycket snabbare”, säger David. ”En sådan tränare har också förmågan att identifiera dina behov, samt identifiera ursprungsorsaken till dessa. Det är vanligt att man kommer till en personlig tränare med en önskan om att vilja gå ner fem kilo, men innan man kan ta tag i den saken måste man kunna identifiera hur personen gick upp dessa fem kilo från första början.”

Kvalitetsstämpel

På senare tid har ett europeiskt organ vid namn European Health & Fitness Association (EHFA) börjat utfärda garantier för kvaliteten på PT-utbildningar – en kvalitetsstämpel som bland annat DS Trademark har fått. ”Det är så klart bra, men det är inte nummer ett för mig”, säger David. ”Allt EHFA kan göra är att titta på utbildningsmaterialet och sedan ge sitt godkännande,

eftersom de sitter i Belgien. Det viktigaste för mig är att vi har lärare som brinner för sina jobb och har lång erfarenhet av att jobba ute på fältet, så att vi har en bra balans mellan teori och praktik.” När du väljer PT-utbildning bör du alltså inte stirra dig blind på EHFA-stämpeln, utan även kontrollera så att lärarna är välrenommerade och har en lång erfarenhet i branschen.

En karriär som personlig tränare är på många sätt ett drömyrke för den träningsintresserade, men om du inte hyser en genuin kärlek till det man gör och inte är beredd att lägga ner själ och hjärta i jobbet kan drömmen få ett abrupt slut. ”Du måste vara passionerad, du måste ha visioner och du måste ha klara målsättningar”, säger David när jag frågar vilka egenskaper en PT måste ha för att bli framgångsrik. ”Utan passion har du inga visioner, och utan visioner kommer du inte att kunna utforma några målsättningar. Passionen måste komma främst. Om du inte älskar att vara på gymmet och om du inte älskar att jobba med människor kommer du aldrig att kunna ta dig vidare.”

Så om du tror dig ha den glöd som krävs och är beredd på alla de utmaningar som PT-yrket innebär, kan detta mycket väl vara drömjobbet för just dig och en biljett ut i världen! Efter examen jobbar Davids studenter numera som personliga tränare i hela Sverige, men även i andra delar av världen som USA, Storbritannien, Sydamerika och Australien.

