



DS PERSONAL TRAINING SCHOOL PRESENTERAR

Dags att kvalitetssäkra
PT-YRKET!

Att utbilda sig till och jobba som PT är en dröm för många, och då efterfrågan på personliga tränare ökar väljer allt fler att ta steget och låta drömmen bli sann. I de allra flesta fall är personlig träning en win-win-situation – PT:n får förmånen att jobba med och tjäna pengar på sin favorithobby och kunden får hjälp att nå sina fitnessmål – men på senare tid har fall där kunder blivit felbehandlade och tränare som tagit sig an uppgifter de varit underkvalificerade för uppmärksammas i pressen, vilket på sikt kan skada PT-yrkets anseende.

I en artikel som publicerades av tidningen *Faktum* i februari ringde två journalister runt till olika gym och påstod sig ha en korsbandsskada i knäet som de ville ha hjälp med – av 55 tillfrågade personliga tränare tackade 26 ja till att behandla skadan, som ligger långt över den genomsnittliga personliga tränarens kompetensnivå. Nästan samtidigt publicerades en annan artikel i *Metro* med rubriken "Jag fick ätstörning efter personlig träning" i vilken kunden "Maria" betalade 12 000 kronor för ett kost- och träningsprogram som inte var personligt anpassat och som i slutändan resulterade i ett ätstörningsbeteende.

"Det var av uppenbara skäl inte bra för PT-branschens rykte när de här artiklarna nådde allmänheten", säger David Samuyiwa, PT och grundare av DS Personal Training School i Göteborg. "Som det ser ut idag finns det ingen kontroll kring vilken typ av kunder en PT kan ta sig an och ingen kvalitetskontroll av tjänsterna de erbjuder. Sedan får vi seriösa och kvalificerade tränare skulden – folk tror att vi inte kan leverera några resultat och de känner sig osäkra på om de ska anlita en PT eller inte."

Kvalitetsgaranti

Vad skulle gymmen då kunna göra för att förhindra den här typen av kontroverser i framtiden och garantera kunderna att träningen de betalar för håller högsta möjliga kvalitet? Enligt David är svaret enkelt: någon form av kontrollerande instans för personliga tränare måste införas – helst i

form av en PT-koordinator. "De flesta gym ser till att tränarna de anställer är licensierade, men när de väl är anställda har de mer eller mindre fria händer att göra som de vill", säger han. "När jag började med personlig träning på 90-talet i London hade varje gym en person med titeln PT-koordinator anställd som hade till uppgift att övervaka tränarna och utvärdera deras program. Innan de fick börja träna sina kunder var de alltså först tvungna att få godkänt uppifrån – i synnerhet medan de fortfarande var nya. I takt med att de blev mer erfarna fick de också mer handlings-

”Det är viktigt att gymmen investerar i fortbildning för sina personliga tränare”

frihet. Man tog inga kunder på egen hand, utan blev tilldelad ett hanterbart antal av koordinatören. Dessutom är det viktigt att gymmen investerar i vidareutbildning för sina personliga tränare så att de kan tillägna sig specialkunskaper. Jag har exempelvis sett prov på hur nybörjare utan någon som helst erfarenhet har tränat gravida kvinnor, vilket är helt vansinnigt."

Fler kunder – mer pengar

En anledning till varför många personliga tränare väljer att ta sig an kunder de egentligen inte är kvalificerade nog att kunna hjälpa är att de jobbar på provision – fler kunder innebär mer pengar, och många känner att de helt enkelt inte har råd att tacka nej. "På 99 procent av alla svenska gym jobbar man på provision som PT och har alltså ingen fast lön", säger David. "Så om en kund kommer in och säger att han eller hon vill köpa 50 timmar och har en ätstörning, ett allvarligt ryggproblem eller högt blodtryck och du är en nybakad PT utan kunder är det svårt att säga nej och erkänna att man egent-

ligen är underkvalificerad för uppgiften."

För att inte gå miste om några intäkter väljer därför många personliga tränare att ta sig an alla kunder som kommer i deras väg. "Genom att vidareutbilda dig kan du ta emot ett mer varierat urval av kunder", fortsätter David. "Många har dock inte råd med det utan måste hela tiden acceptera nya kunder för att betala tillbaka på lånet som gjorde det möjligt för dem att gå PT-utbildningen från första början. Därför är det viktigt att gymmen investerar i fortbildning för sina personliga tränare."

Finns det många personliga tränare som jobbar utan att vara licensierade eller ha en ordentlig utbildning?

Nej, som tur är finns det inte det. Jag skulle nog uppskatta det till att 90 procent av alla verksamma personliga tränare har licens, så problemet med olicensierade tränare är mer eller mindre eliminerat. Om en PT som jobbar på ett gym inte har licens och något går fel, så är det gymmet som får ta smällen för att ha anställt honom eller henne från första början.

Kan man som kund försäkra sig om att PT:n man tänker anlita har rätt typ av utbildning och är licensierad?

Det bästa sättet man som kund kan ta reda på om PT:n ifråga är licensierad är att be honom eller henne att visa sin licens. Inte alla personliga tränare jobbar på gym – en del gör hembesök, andra kommer ut till arbetsplatser, andra tränar sina kunder utomhus och en del har sin egen studio – och då får man som kund själv ansvara för att kontrollera om ens PT är licensierad eller inte, och om utbildningen han eller hon har gått har ett gott anseende.

Sedan ska man alltid komma ihåg att det första PT-passet alltid ska ske i form av en konsultation där din PT kan ta reda på vilka mål och behov du har som kund och om ni överhuvudtaget är kompatibla med varandra, samt höra sig för om eventuella skador eller ätstörningar. En bra PT måste först känna till dina symptom innan denne kan ge dig ett träningsprogram, och det kan han eller hon aldrig göra utan att först känna till din fysiska och psykiska status samt ditt hälsotillstånd. ▶

Intresset för personlig träning är större än någonsin och allt fler väljer att träna med en PT – men i takt med att populariteten ökar dyker även rapporter om missförhållanden upp. Med ett par enkla åtgärder skulle emellertid kvaliteten på både verksamhet och utbildningar kunna höjas rejält, menar David Samuyiwa, grundare av DS Personal Training School.

Av: Olof Jisborg Foto: Henrik Sandsjö

DS PERSONAL TRAINING SCHOOL PRESENTERAR



Hur får man upp allmänhetens ögon för den här typen av problem? Vilken typ av information krävs för att få folk att göra smarta PT-val?

När en ny PT har fått sitt examensbevis och ska börja jobba på ett gym, så finns det ingen som går ut med någon information om att han eller hon är precis nybakad, för då hade ju givetvis kunderna varit lite försiktiga med att anlita honom eller henne. Så alla går istället ut med att de kan förändra ditt liv och hjälpa dig att nå alla tänkbara träningsmål – vare sig de är helt nya eller har tio års erfarenhet. Som kund vet man inte vem ska välja, och därför är PT-koordinators jobb väldigt viktigt eftersom denne ska fördela kunderna bland de tränare som är bäst lämpade för uppgiften.

Om man jämför olika PT-utbildningar – kan det röra sig om stora skillnader i kvalitet mellan olika skolor?

Ja, definitivt. Tyvärr är det en helt fri marknad utan några riktiga restriktioner, så det finns inget som hindrar dig från att öppna upp en PT-skola imorgon. Många ser att det finns

pengar att tjäna – jag tror att så många som fem olika PT-skolor har startats av före detta studenter från vår utbildning under loppet av bara 18 månader. Och samma sak gäller

”Lärarna är den kritiska punkten enligt mig, så försök att utvärdera deras kompetens”

andra skolor. Jag säger inte att alla dessa skolor är dåliga, men en del av dem är det eftersom de är i branschen av helt fel anledningar. De är ute efter att tjäna pengar i första hand, medan utbildningen av personliga tränare som ska förändra folks liv kommer i andra hand. Så det är lätt att föreställa sig vilken kvalitet de studenter som utexamineras från den här typen av skolor håller.

Finns det ingen övervakning från högre instans som garanterar kvaliteten på PT-utbildningarna?

Nej. Det finns visserligen en slags federation som heter EHFA – European Health and Fitness Association – som kan ge sitt godkännande och om din utbildning bedöms vara bra nog blir du EHFA-ackrediterad, men det finns inget tvång på detta. Det tog oss två år att få den ackrediteringen, så många skolor väljer att inte genomgå den processen. EHFA är alltså de enda som har försökt att reglera verksamheten på något sätt, men ackrediteringen är inte obligatorisk utan frivillig.

Så om man vill utbilda sig till PT, vad ska man leta efter när man väljer utbildning?

Lärarna är den kritiska punkten enligt mig, så försök att utvärdera deras kompetens. Vissa skolor har lärare som inte själva är personliga tränare, vilket är väldigt underligt om du frågar mig. Hur ska man kunna lära ut något som man själv aldrig har sysslat med? Alla lärare på vår utbildning



är personliga tränare och har gedigna bakgrunder inom idrott och hälsa, och de flesta är dessutom universitetsutbildade.

Har längden på utbildningen något att göra med kvaliteten? Är längre alltid lika med bättre?

Både ja och nej. På många längre utbildningar ägnar man mycket tid åt att prata om den teoretiska biten – anatomi, fysiologi, biomekanik – vilket är utmärkta ämnen som måste läras in, men som inte förbereder en blivande PT för yrkeslivet. Enligt mig är den praktiska biten viktigare. Om du inte kan sälja eller marknadsföra din produkt kommer du inte att nå särskilt långt, oavsett hur mycket du kan om biomekanik. Om du inte kan utforma ett träningsprogram kommer dina kunder inte att få de resultat de vill ha, och därför kommer de heller inte att komma tillbaka. Så ju längre utbildningen är, desto mer teoretiskt inriktad brukar den vara.

Sedan har vi de kortare utbildningarna som kanske bara är två till tre veckor eller

en månad långa. De är mer intensiva, så man måste vara fokuserad i sju till åtta timmar om dagen och sedan göra hemuppgifter efteråt. Fördelarna med det systemet är att du får all den information du behöver för att kunna börja jobba, medan det kan ta upp till ett år att få sin licens när man läser de längre utbildningarna. Ofta spenderar man ungefär lika mycket tid i skolbänken under intensivutbildningar som under de längre varianterna, eftersom dessa vanligtvis bara körs på helger och kvällar.

Om man jämför priser mellan olika utbildningar kan man få intrycket av att de dyrare utbildningarna skulle vara bättre. Stämmer det?

Nej, inte alls. Om vi antar att en PT-utbildning kostar 70 000 kronor, så kanske du tänker att den måste vara riktigt bra eftersom den är dyr, men låt oss analysera kostnaderna: först och främst brukar den typen av skolor ha egna lokaler som de måste betala hyra för, samt leasingavgifter för utrustningen.

Dessutom har de heltidsanställd personal och måste dessutom betala underhållskostnader för lokalerna. Någon måste stå för alla dessa kostnader och det blir i slutändan studenterna som får betala för kalaset via de högre kursavgifterna.

Billigare utbildningar har inga egna lokaler och behöver inte leasa någon utrustning eftersom de bara hyr lokalerna medan de är där. På så vis kan de stryka alla extrakostnader, och därför behöver det inte betyda att en PT som har gått en billigare utbildning är sämre än en som har betalat en dyrare avgift för sin utbildning.

Sammanfattningsvis, vad anser du måste göras för att kvalitetssäkra PT-yrket?

Som jag ser det måste PT-skolorna och gymägarna lära sig att samarbeta bättre. Sedan måste tjänster i form av PT-koordinatorer med max tre gym var som ansvarsområde tillsättas. Då har vi kommit en bra bit på vägen.