

Aug. 2007

En personlig træner er både pisk og gulerod

Af: Danny Schjødt Pedersen

Den ene har brug for små skub og venlige kommentarer. Den anden skal have store skub og knap så venlige kommentarer. Og begge har de stor glæde af en personlig træner, når de motionerer hos SATS i Odense. Her er Lisette Christiansen tilknyttet i rollen som både pisk og gulerod.

Lisette Christiansen snakker meget, hurtigt og gerne om sit fag - og om rollen som en personlig fitness-coach, der har en personlig og tæt dialog med kunder, der har mange forskellige grunde til at have en individuel træner tilknyttet:

- Det handler især om at comitte sig på en eller anden måde. Om at stå mere til ansvar. Og om at få sat ord på. For eksempel at "jeg vil løbe en maraton", "jeg vil tabe mig" eller måske endda "jeg vil tage på".
- Af de omkring 50-60 kunder, jeg har, er det måske kun en fjerdedel, der ønsker et vægttab. For de fleste, uanset om de vil tabe sig eller være klar til en maraton, drejer det sig om en livsstilsændring. Vægttabet er i den forbindelse kun en sekundær effekt, fortæller Lisette Christiansen om kundernes meget forskellige tilgang til træningen.

Motivation, motivation, motivation

Udover det konkrete kendskab til fysiologi, træningsteknikker, ernæring og meget andet, så er Lisettes primære funktion at fungere som motivator for kunderne:

- Det gælder om at motivere folk. At give dem kærlighed, holde i hånd, skubbe på og generelt om at skabe små succeshistorier. Folk får samtidig at vide, at jeg nok skal sørge for at styre timen, så kan de stresses af ved at koncentrere sig om at være fysisk aktive, så skal jeg nok klare resten, smiler Lisette Christiansen og fortsætter:
- Vi skal have folk til at træne, så de kan få frigivet endorfiner, altså lykkehormonet. Mange har problemer med stress og en hverdag, der ikke hænger sammen. Gennem træningen oplever de mindre stress, sover helt naturligt og bedre om natten. Har mere overskud i dagligdagen og i alle situationer.

Mindre stress, mere overskud

Den personlige træner er et forholdsvis nyt fænomen i Danmark, men det er til gengæld en mulighed, danskerne i disse år for alvor er ved at tage til sig. Det viser sig også i bredden af kunder, der vælger løsningen:

- Det er enormt bredt, hvem der kommer her. Det er folk med dårlige knæ, rygge osv., der har brug for genoptræning. Det er inaktive ældre. Unge der skal røre sig noget mere. Og så har vi efterhånden mange erhvervsfolk, der har brug for mere overskud. De kommer her ofte om morgenen eller i frokostpausen, fordi den fysiske træning mindsker stressniveauet og øger kreativiteten gevaldigt. Om vinteren er der en del erhvervsfolk, der mødes til spinding og for at netværke samtidig.
- Og bare vent 5-10 år, så bliver det kæmpestort med personlige trænere i Danmark. Prøv at tænk, hvor mange virksomheder, der på alle mulige andre måder forsøger at optimere på deres økonomi. Det her kan spare dem for mange sygedage, vurderer Lisette Christiansen.

En kærlig, hård banan

For Lisette selv er der også gevinster at hente ved arbejdet med den personlige træning:

- Det er enormt, hvor meget man kan rykke folk. Folk flytter sig enormt i forbindelse med træningen. Det er jo stort set til at få tårer i øjnene, når man oplever de historier, siger Lisette og giver en definition på den rolle, hun har sammen med kunderne:
- Jeg er reelt et stort stykke værktøj, som folk kan benytte. Jeg klarer ærterne for dig og sørger for, at der bliver fulgt op på tingene. Det gør jeg blandt andet ved at være en kærlig, hård banan, hvor det selvfølgelig også handler om at kunne fornemme, hvad den enkelte har brug for. Jeg skal finde de rigtige motivationsfaktorer.

Mini-CV på Lisette Christiansen

Lisette Christiansen er uddannet idrætsmassør og har mange års erfaring som fitness-instruktør. Hun har desuden suppleret sin uddannelse med utallige kurser, seminarer osv. og er certificeret personlig træner. Har også arbejdet som rideinstruktør.

Læs eventuelt mere på www.lisettechristiansen.dk