



## Personlig Træning: En-til-en Træning

Af Marina Aagaard, MFT

**Personlig træning har efterhånden vundet indpas i (og uden for) fitnesscentre som en 'metode' til at forbedre og intensivere ens fitness træning. Det opfattes tit som en form for udvidet styrketræning, med mere avancerede programmer, hvilket ofte er tilfældet, men det er kun en del af det.**

For mig som leder af Diplomtræneruddannelsen, personlig træner uddannelsen, på Trænerakademiet gennem 15 år og som American Council on Exercise certificeret personlig træner, har nøgleordet været 'personlig', individuelt tilpasset og specifikt, og træningen har omfattet enhver modalitet, der medvirker til opfyldelse af mål og behov.

### Hvad er personlig træning?

Personlig træning er hovedsageligt 'en-til-en træning', en træner og en trænende, og sådan foregår det for det meste. Det kan dog også med fordel omfatte træning for par og små grupper eller hold på 3-5 personer.

En personlig træner kan bookes 1, 5 eller 10 gange eller til længere vedvarende forløb. Træneren kan bl.a. 1) lave en langtidsplan ud fra testning, 2) lægge et udvidet program og 3) motivere med peptalk, støtte og hjælp, 'spotting' undervejs i træningen.

Personlig træning er baseret på 'fokuspersonens' helbred, form, behov og mål, hvilket ikke i samme grad er muligt i almindelig fitness, eftersom der er en begrænset tidsramme, eller i holdtræning på grund af antallet af deltagere.

Personlig træning indeholder ofte en eller anden form styrketræning med maskiner, kabeltræksudstyr, fitness redskaber eller kroppens egen vægt.

Personlig træning kan omfatte mange former for træning, konditions-, koordinations-, styrke-, smidigheds- eller bodymindaktiviteter samt indendørs holdcykling, spinning, dvs. aktiviteter, der også foregår på hold eller som individuel træning.

Kendetegnet for personlig træning er, at den er tilpasset kundens behov, mål og livsstil og omfatter opvarmning, målrettet træning af det ønskede – kondition, styrke, koordination (motorik) eller smidighed – samt nedkøling, restitutionsaktivitet, og bevægelighedstræning; alt i et omfang og på et niveau, der er tilpasset behovet.

### Hvor foregår personlig træning?

Personlig træning foregår i fitnesscentre og andre steder, især i hjemmet eller udendørs. Træningen kan foregå med kropsvægt alene, så der er ingen krav til udstyr eller redskaber. Det kan dog være en fordel, at der er adgang til vægttræningsudstyr, der muliggør progressiv træning af styrken.

### Hvad er prisen for personlig træning?

Prisen ligger på 300-500 kroner per gang og er afhængig af træneren (uddannelse), omfanget af træningen og antal gange. Prisen kan være dyrere, når den omfatter testning, udvidet programlægning og livsstilsvejledning, eller billigere ved længere forløb, mange træningsgange over tid.

### Hvem har gavn af personlig træning?

De fleste trænende kan have gavn af personlig træning. Det kan bruges til at få 1) analyseret og opgraderet træningsprogrammet, 2) tjekket af træningsteknikken, 3) ny inspiration eller 4) motivation og støtte (spotting) under træning.

Alt efter behov kan man benytte sig af personlig træning få eller mange gange, eventuelt periodisk.

### Hvilken personlig træner skal man vælge?

Den personlige træner skal vælges ud fra ens målsætning og behov. Og man bør forhøre sig om trænerens kompetencer.

Man skal sørge for at få afstemt forventningerne gennem en indledende samtale omkring forløbet, processen og resultaterne – og se hinanden an, for at se om man fungerer godt som 'team'. Jo bedre forventningsafstemning, desto bedre forløb.

Der er mange personlige trænere. Nogle er superdygtige og har både formel uddannelse, specialviden fra avancerede trænerkurser og mange års erfaring. Andre er knapt så dygtige og er bedst til helt basale programmer eller støtte undervejs i træningen.

Mange personlige trænere er uddannede på private 40-180 timers kurser i indland og udland. Enkelte trænere har gennemgået Trænerakademiets 1-årige Diplomtræneruddannelse, der er udformet i samarbejde med Danmarks Idræts-Forbund; en personlig træner uddannelse med speciale i enten fitness og styrketræning eller vægtløftning og styrketræning.

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU Idræt, tidl. leder af Trænerakademiets 1-årige diplomtræner uddannelse, og tidl. AER gymnastik landstræner, er international foredragsholder, forfatter og coach indenfor fitness og wellness. Hun giver ekspertråd om funktional fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som topatleter. Se mere: <http://www.marinaaagaard.dk>.

| aagaard | gåsebakken 48 | ugelbølle | dk-8410 rønde | tel 86 37 01 67 | tel 40 38 68 77 | mail@marinaaagaard.dk |  | 