



FOTO: Fotolia

BLI PT? VILKEN VÄG VÄLJER DU?

För sådär tio år sedan när jag utbildade mig till PT fanns det två utbildningar att välja på. Än så länge hade inte PT-yrket riktigt slagit igenom så att säga och det ansågs till och med lite flummigt att vara PT. Såga åt någon annan hur den skulle träna liksom. Konstigt. Hursomhelst, för att bli PT blev man först gyminstruktör och fick bara visa maskiner, helst likadana program till alla eftersom man bara gick igenom maskinerna på gymmet. På sin höjd visade man någon övning med hantlar. Ville man vara riktigt avancerad tog man fram en stor boll, men det var ganska sällan och mer sånt man fick göra som färdig PT. Dessutom tyckte de flesta ändå att maskiner var mycket bättre och effektivare. Jösses, låter som ljusår bort. Idag finns en helt annan efterfrågan på personliga tränare och därmed även PT-utbildningar. Idag finns det utbildningar i flera olika prisklasser, allt från 15 000-80 000 kronor, olika träningsinriktningar, olika kursinnehåll, olika kurslängd och 10 års mer erfarenhet och forskning kring träning. Vad ska du välja?

Det jag skulle råda dig som går i utbildningstankar är att akta dig för att välja en viss utbildning bara för att den syns mycket i sociala medier. Var kritisk. Granska kursplanen. Kolla upp utbildarnas bakgrund. Följ upp referenser och om de har utbildat förut. Kontakta gärna tidigare elever. Bara för att utbildningen syns mycket i mediekanaler innebär inte det att det är en asbra utbildning, men det behöver inte heller innebära att den är dålig.

Däremot kanske den utbildningen inte är rätt för just dig! Eller så är den det! För att komma fram till det måste du vara kritisk! Kolla upp hur länge utbildningen har funnits, hur många de har utbildat, hur många av de utbildade som har jobb. Att träningsfilosofin går hand i hand med din egen. Vilka testmetoder de använder sig av. Fråga, fråga, fråga. Frågar du inget får du ingenting veta och detta är en livsinvestering du gör!

Fråga dig själv vad du vill få ut av utbildningen? Bara en licens eller lära dig mer om kroppen? Programupplägg? Testmetodik? Biomekanik? Vad förväntar du dig att få för 15 000 jämfört med 80 000 kronor? Om du börjar från scratch, får du all den kompetens och den kunskap du behöver för 80 000? I så fall är det billigt

med 80 000 kronor. Men har du redan jobbat med träning eller kanske pluggat hälsa, anatomi, kost, försäljning och bara behöver en licens för

att kunna jobba är det mer värt med en billigare utbildning. Fråga dig själv vad du behöver för att kunna bli en så bra tränare som möjligt. För det är väl därför du blir PT? För att kunna förändra människors liv? Och vilka kunskaper behöver du för att kunna individualisera träningsprogram till en lat soffpotatis som aldrig rör sig, till en gravid, en glad motionär som ska köra klassikern, en vältränad man som vill bli grym i basövningar, gammal, ung? Vilken utbildning behöver du för att kunna bli deras bästa tränare? Bara du vet vilken utbildning som är bäst för dig! ■

”Var kritisk. Granska kursplanen. Kolla upp utbildarnas bakgrund”

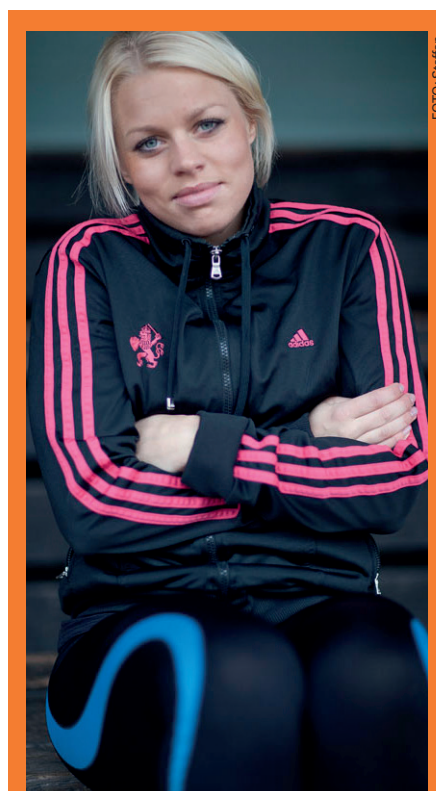


FOTO: Staffan

FRIDA A. WERANDER arbetar som personlig tränare på Nordic Wellness i Stockholm och Göteborg. Hon är även utbildad mental coach och driver egna företaget In Mood (inmood.se), där hon bland annat föreläser om kost, träning och mental inställning samt hur man får ihop sitt livspussel och går från soffpotatis till träningsnörd. På sin fritid håller hon på med stand up – och inte sällan handlar det även då om just träning! Spana in Fridas blogg på halsaochfitness.se.