

NYA TRÄNINGSTRENDER

Idealet idag är ett liv med fokus på utseende och välmående. En Personlig Tränare (PT) som har koll på din kost och träning kan ta dig dit. Men hur påverkar trenden med gym och PT:s Sveriges ideella föreningsverksamhet? Och hur går det för dem som inte har råd med denna nya variant av folkhälsa?



Lina och Kim har nyligen inlett ett projekt där de, med olika vikt- och styrkemål, ska coacha varandra till toppform. De lutar fullt på den andres kunskap och ger sig in i det med fullt fokus.

Från botten och upp

Lina Lindberg Kuijl och Kim Larsson är Personliga Tränare i Stockholm. Tillsammans driver de företaget No Excuses. I källarlokalen varvar de kostscheman med tuffa träningspass. De vet vad de kan kräva av sina klienter. Själva har de nämligen också varit på botten och vänt.

No Excuses huserar i Idrottsskadedecenters lokaler i Stockholm. Med vita väggar, välda tak och fönster med bra ljusinsläpp skapas en luftig och varm miljö trots att det är under marknivå. Grundaren av No Excuses, 27-åriga Lina Lindberg Kuijl och den nyblivna delägaren, 22-åriga Kim Larsson, visar lokalen och sitt lilla kontor. Just kontoret är en av anledningarna till att de trivs så bra där. Här har de en tydlig plats för allt skrivbordsarbete. Dock är kontoret lite väl hemtrevligt ibland.

– Vi vill ju inte gå hem. Jag kom hem vid tolv igår och vi var här sen igår morse. Alla de timmar som krävs, alltså en normal människa gör inte det. Utan man måste vara lite sjuk i huvudet och extremt passionerad för att orka jobba så hårt, säger Lina Lindberg Kuijl.

För att orka har de funnit en oas, ett spa i skärgården. Att åka dit är viktigt för att ladda batterierna. Nyligen var de på plats i sin oas och det är tydligt att de redan längtar tillbaka.

Planerar klienternas träning

Som Personliga Tränare kan de ta ansvar för allt ifrån hur deras klienter ska äta till hur de ska träna. Kärleken till arbetet och viljan att hjälpa andra håller dem kvar långa dagar på kontoret. Att orka dag efter dag är däremot inga problem.

– Folk säger inte "Tack för ett häftigt pass" utan "Tack för att du förändrade mitt liv". Hur kan det inte ge energi? säger Lina Lindberg Kuijl.

Både Kim Larssons och Lina Lindberg Kuiljs liv har förändrats så de vet vad de talar om. De har varit på botten och vänt till den position där de befinner sig idag, som utbildade Personliga Tränare.

– Smärtan av att vara där jag var, var så mycket värre än att ta modet att komma vi-

"Man måste vara lite sjuk i huvudet och extremt passionerad"

Lina Lindberg Kuijl

dare. Jag kontaktade Sid Knutsson på Fitnessguru och påbörjade en viktresa där jag gick ner 20 kg på fyra månader. Där fick jag ett nytt liv. Den gåvan han gav mig, och jag gav mig själv, är mer värdefullt än något annat, säger Lina Lindberg Kuijl.

Genom Sid Knutsson kom Lina i kontakt med Fitnessguru, ett företag för träning och kosttillskott. Där är hon idag en av coacherna. Då Kim Larsson stod på sin mentala och fysiska botten hittade hon Lina Lindberg Kuijl via just dem.

– Jag hade gått upp ganska mycket i vikt och mädde inte bra alls. Det var ett sista försök att ta tag i mitt liv när jag anlidade Lina och det gav mig otroligt mycket och jag kom längre än jag trodde att jag skulle kunna göra, säger hon.

När Kim Larsson märkte att hon fick bra resultat, både fysiskt och mentalt, väcktes tanken om att själv föra kunskapen vidare.

– Jag pluggade till socionom då men insåg att det här var vad jag ville. Att jag ville ge andra samma verktyg och hjälp som jag själv fick av Lina.

Dålig på att tjäna pengar

Lina Lindberg Kuijl grundade företaget No Excuses 2011. Det var en risktagning som hon lärde sig att uppskatta. I början oroade problemen henne men nu välkomnar hon dem. Kim Larsson är nu delägare i företaget efter en sommar som PT i detsamma.

– Kim uppskattar min vildhet och vågar haka på. Är man rädd för att misslyckas hela

"Alla är experter på träning idag. Det är lite störst biceps vet mest och det är ju inte riktigt så alltid"

Kim Larsson

tiden så kommer du inte komma någonstans. Du måste våga och våga misslyckas, säger Lina Lindberg Kuijl.

En av de svåra sakerna med ett eget företag var att lära sig ta betalt.

– Jag har varit så dåligt på att tjäna pengar. En av de sakerna jag fick med mig hemifrån var att det var väldigt fullt att ta betalt. Men vi ger ju någon ett nytt liv och att sätta ett pris på det är inget fel. Ju mer jag tjänar, ju mer kan jag ju ge.

– Det här är något vi gör för att vi vill. Vi vill ge det till andra och inte bara tjäna pengar på det, säger Kim Larsson.

"Facebooklycka"

Det råder en hype nu om hur man ska äta, träna och leva, enligt Kim Larsson. Man ska hänga på allt även om det inte är bra för en.

– Det spelar ingen roll vem du är eller hur du mår så ska du med strömmen. Du ska göra den där knäböjen oavsett om du har dålig rörlighet eller inte, säger hon.

Enligt Lina Lindberg Kuijl beror detta på människans grundläggande behov av samhällsordning. Hur det uppnås kan variera. Börja på thaiboxning, satsa på fredagsmyset eller få superkoll på vad alla gör på facebook. Just facebook är däremot grunden till att ens eget liv kan kännas miserabelt.

– Det är svårt att värja sig från allting som man matas med från alla håll och hypen som är om hur man ska äta, träna och leva. Vi har pratat ganska mycket om "Facebook- och Instagramlyckan", säger Kim Larsson.

– Ja, någon lägger upp en bild på det perfekta surdegsbrödet. De äter perfekt ekologisk mat och håret är i perfekta lockar. Det är inte en fläck på kläderna. Sen hoppar man in i sin Ferrari och lever lycklig i alla sina dagar. Och så får man ligga varje dag också, säger Lina Lindberg Kuijl och tillägger:

– Man har kanske matats med bilder att hon ser ut som en jättebra mamma men verkligheten är att hon skriker på sina barn och river dem i örat.

Hur undgår man att påverkas?

– Det handlar mycket om att ha bra självkänsla i grunden, säger Kim Larsson.

– Och man kan göra vad som helst men inte allt på samma gång, säger Lina Lindberg Kuijl.

Nöjda med sin utbildning

Det finns flera olika företag som erbjuder en utbildning till Personlig Tränare. Men alla utbildningar är, enligt Lina Lindberg Kuijl, inte lika djupgående och vissa är på gränsen till oseriösa.

– Det är nästan 1X2-frågor på proven ibland och det är därför många PT-utbildningar har blivit så ifrågasatta, säger hon.

Kim Larsson och Lina Lindberg Kuijl använde sig av samma företag då de utbildade sig. En utbildning som de tycker är mycket mer grundläggande än andra.

– De ger en väldigt bra grund för man går på djupet på anatomi. Det ger så mycket större kunskap för man fortsätter ju hela tiden att läsa och lära sig efter utbildningen, säger Larsson.

Lina Lindberg Kuijl säger att deras utbildare även skiljer sig åt när det kommer till licensieringen av Personliga Tränare.

– För att få behålla din licens så måste du göra om provet en gång per år. Så licensen gäller bara årsvis. Det tycker jag att flera borde anamma för att skärpa kraven och hålla nivån högre hos oss verksamma PT:s.

Kollegor utan kunskap

Lindberg Kuijl berättar att det såklart finns många duktiga kollegor därute men också många som inte har rätt kunskap. För PT, det får vem som helst kalla sig. Det är inte en skyddad titel som naprapat eller läkare. Det är däremot skillnad mellan licensierad och inte licensierad. Kim Larsson anser att kunskapen om skillnaden däremellan är för dålig.

– Den informationen behöver spridas till dem som är intresserade av att anlita en PT. Man vet inte vad skillnaden är. Man ska få veta vilken utbildning den har om personen nu har en utbildning överhuvudtaget, säger Larsson.

Även en utbildad person kan ha fått riktigt bra resultat av eget arbete. Det är dock ingen garanti på att den vet varför.

– Otroligt mycket profiler inom träning och fitness jobbar som Personliga Tränare utan någon som helst utbildning och lär ut övningar med hög skaderisk, säger Lina Lindberg Kuijl.

– Alla är experter på träning idag. Det är lite "störst biceps vet mest" och det är ju inte riktigt så alltid, säger Kim Larsson.

TEXT & BILD: MARIE ENGLUND



– Vi har blivit så mycket bättre på att stoppa oss själva och varandra när det blir för mycket och vi behöver en paus, säger Kim Larsson.

"Det spelar ingen roll vem du är eller hur du mår så ska du med strömmen. Du ska göra den där knäböjen oavsett om du har dålig rörlighet eller inte"

Kim Larsson

De är legitimerade av EU

Linda Svensson är en av ägarna till The Academy, ett företag som utbildar Personliga Tränare. Hon beskriver det som ett framtidsyrke att bli PT och trycket på utbildningen är större än någonsin.



Linda Svensson

BILD: THE ACADEMY

– Den stora ökningen av studenter som 2012, säger Linda Svensson. Det går att se en specifik grupp som söker sig till de olika utbildningarna.

– Vår generella PT-deltagare är en privatperson i 25-35 års ålder som

– Det var för att möjliggöra utbildningar och höja kvalitén på träningsinstruktörerna, säger Svensson.

2011 ökade efterfrågorna på licensierade tränare från flera träningsanläggningar. Fortfarande är det dock inte alla som anlitar en PT. Många som avstänger för att de tycker det är för dyrt.

Hur kan en timme med Personlig Tränare kosta allt från 300-700 kronor och mer?

– Dels krävs det en del förberedelser samt även efterarbete med att dokumentera kundmötet. Ha även i åtanke att på PT-intäkten ska det betalas arbetsgivaravgift och skatt och kanske även en summa för lokalhyra till träningsan-

"PT-yrket är här för att stanna men i vilken form får framtiden utvisa"

Linda Svensson

läggningen, säger Linda Svensson.

European Health & Fitness

Kvalitén och licensieringen säkras genom European Health & Fitness Association (EHFA). Det är en oberoende organisation som driver frågor om hälsa och fitness inom Europeiska Unionen. De arbetar bland annat för att dokumentera och säkerställa kvalitén och legitimiteten av utbildningar inom hälsa och fitness. För att fortsätta med sin verksamhet från huvudkontoret i Bryssel är de

beviljade ekonomiskt stöd ifrån EU.

Linda Svensson tror på framtiden.

– PT-yrket är här för att stanna men i vilken form får framtiden utvisa. Vi ser att det kommer behövas såväl bredd som spetskompetens hos framtidens PT för att kunna möta alla de behov som kunderna kommer efterfråga.

Källor:
www.ehfa.eu.com
www.theacademy.se

TEXT: MARIE ENGLUND

NYA TRÄNINGSTRENDER

Det perfekta livet = en uteslutningsmetod

Människan har ett behov av att tillhöra en grupp. Skulle man bryta gruppens norm är man snart bortstött. Det säger Åke Nilsén, lektor i sociologi vid Halmstad högskola. Men vilken norm gäller i dagens samhälle? Hur reagerar individen på att inte följa den?

Enligt Åke Nilsén kan en individ riskera att bli bortstött från en grupp. Detta kan ske om individen är normbrytande. Det blir obekvämt både för individen och gruppen om de skrivna reglerna inte följs.

– Det utmanar mycket om någon inte följer normen. Då måste man stöta bort den, säger Nilsén. Människan är en varelse med behov av samhörighet och när det skaver i en grupp kan det bli problem. Så därför fungerar en grupp bäst när alla

är på samma nivå.

– Det finns teorier om att vi mår bäst när våra handlingsmöjligheter, de resurser vi har, stämmer överens med våra förväntningar med på vad vi kan göra, säger Nilsén.

Konsumtionen är i rullning

Vad är samhällets norm? Enligt Åke Nilsén tar utseendet stor plats och konsumtionen är drivande. Han tycker att vi tänker väldigt kortsiktigt. Vi sparar inte till

Thailandsresan om tio år. Nu vill vi ha en garageloppis så vi kan åka imorgon.

– Det är mäktiga krafter som håller igång konsumtionen och argument om miljön och rättvisa är för tunga för allmänheten att ta till sig, säger Nilsén.

Följer du normen idag, menar Nilsén, vill du visa att du tillhör den lyckade gruppen. Du vill visa att du har råd att ha de rätta kläderna och märkena. Du tillhör inte de som inte

följer normen.

– På gruppnivå tenderar individen att anpassa sig till gruppen istället för att dominera och inte följa reglerna, säger Åke Nilsén. Så är det även i samhället. För att starta en egen norm måste du vara på rätt plats vid rätt tidpunkt.

– Det är väldigt svårt. Då måste den personen träffa precis rätt med alla förändringar och formulera de drömmar som andra människor kan anknyta till. Och att kunna höras i det här bruset är svårt.

Visa upp det perfekta livet

De nya mirakeldieterna avlöser varandra. I de flesta affärer säljs minst två hälsotidningar vars omslag lovordar en ny diet eller träningsmetod. Det är något som individen är mer lättmatad med nu då det hör ihop med dagens norm. Kan individen få den där perfekta kroppen, det perfekta livet så kan hen se-

den visa upp det. Hen kan bevisa att den inte är en underordnad. De som har råd och möjlighet kan visa upp sig. De som inte har råd, kan inte.

Dagens norm är att följa normen om det perfekta livet. Men ju högre upp en grupp skjuter i samhället, ju svårare får en annan att följa efter. Är en människa lågutbildad med dåligt socialt stöd har hon få möjligheter att flytta sig mellan de olika sociala klasserna. Då finns det få möjligheter att kunna leva upp till samhällets norm. Med den perfekta kroppen, kläderna och prylarna. Och blir man som individ utesluten från en grupp får man det jobbigt.

– Det är oerhört svårt för den enskilde att hantera och kunna vända till att bli accepterad, säger Åke Nilsén.

TEXT & BILD: MARIE ENGLUND



På tidningshyllorna har utbudet av tränings- och hälsotidningar ökat markant.



Åke Nilsén

Träningsmetoder ploppar upp på varje tidningsomslag. Antalet idrottsföreningar och deltagare minskar. Kan alla fortfarande vara med när till och med föreningarna kommersialiseras?

Hålla sig i form kan vara viktigare än att tävla



Många är de som sparkat fotboll i lokala klubben och på så sätt tagit sig in i gemenskap och ett hälsosamt liv. Men trots stora fotbollsfester som Gothia Cup tycker de flesta att den största anledningen till rörelse är att hålla sig i form, inte att tävla.

FOTO: BRUCE BENSON (GOTHIA)

De flesta personer har provat någon form av idrott under sin barndom. Svenskarna är bra på att röra på sig. Det är med maten som det kan bli problem. Folkhälsoprofessor vid Högskolan i Kristianstad, Göran Ejlertsson, menar att det kan bero på olika skolor. Det finns inte ett sätt att äta utan många. Allmänheten brister i kunskap om vad som är bra och dålig näring. Även när forskare kommit fram till svaren är det svårt att nå ut till alla med det.

– Hittar man den rätta informationen så går den mest till högutbildade. Lågutbildade tar inte åt sig kunskapen, av olika anledningar, och det förstärker skillnaderna, säger Ejlertsson.

Det ser han som en anledning till att vi inte klarar folkhälsomålet som syftar till en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen.

– Vi vet ju om att det är sociala skillnader. Vi får ett samhälle som är

sommaren. Den lokala klubben, vars årsavgift kanske är 200 kronor, lierar sig med ett företag och plötsligt kostar campet kanske 4000 kronor. Företagen har letat upp brister i föreningsidrotten, att det är mycket rangordning, och så säger de att på campet får alla prova på allt. Men sedan är det bara en liten del som har råd med det.

Den modell som Tomas Peterson tror på för framtiden handlar om ideellt arbete, tillgänglighet och generöst stöd ifrån staten. Enligt Riksidrottsförbundet är bidraget från staten är den tredje största inkomstkällan för en förening.

Om föreningslivet ska kunna överleva måste dock det till en förändring, enligt Peterson. Han tror inte att upplägget med träning tre dagar i veckan, match på helgen och ideellt arbetande föräldrar är melodin längre.

Träna med TV

Det som skulle bli Sveriges stora idrottsrörelse, föreningsidrotten, startade med nödhjälpsarbetet på 1920-talet. För att öka sysselsättningen lät man de arbetslösa bygga bland annat idrottsplatser. En stor del av våra idrottsplatser är sprungna ur detta.

– Utvecklingen av föreningsidrotten har handlat om ett samspel mellan media, idrottsliga framgångar och förmågan att ta emot medlemmar, säger Peterson.

Ett exempel är "Träna med TV" som sändes på 1960-talet. Det programmet resulterade i 200 000 nya medlemmar till gymnastikförbundet. Senare susade Inge-Mar Stenmark nerför backen och landet stannade. Under miljonprogrammet satsades det sedan på nya tennisbanor med asfalt.

– Efter det kom ju det svenska tennisundret, säger Peterson.

Kommersiell idrott tillgänglig

Det stora hotet mot föreningsverksamheten är, enligt Tomas Peterson, den kommersiella idrotten. Den ligger i framkant med tillgänglighet. Många gym har öppet dygnet runt och du behöver inte blanda dig i något annat än din träning. En ideell verksamhets förutsättning är just ideellt arbete i till exempel i styrrelse. Vill du inte, eller inte har tid, så behöver du däremot inte sitta med i styrelsen på gymmet.

Osäkerhet kring PT:s

Tomas Peterson känner sig dock mycket osäker till Personliga Tränare och litar inte på de utbildningarna de går. Han medger att det beror på kunskapsbrist.

– Jag vet inte vilken utbildning de har eller hur bra eller dåliga de är. Jag skulle vilja se mer legitimeringar och utvärderingar av de här skolorna och ställa utbildningarna på vetenskaplig grund.

IDROTTFÖRENINGAR

Kvinnors och mäns anledningar till idrottande (%)

	Kvinnor	Män
■ För att hålla mig i form	70	65
■ Det är roligt	55	53
■ Jag mår dåligt utan motion	31	29
■ För att gå ner i vikt	24	21
■ För att träffa andra	18	21
■ För att tävla	5	11

De 10 största motionsaktiviteterna:

1. Gång/promenader
2. Styrketräning
3. Löpning/Jogging
4. Gympa
5. Powerwalk
6. Mountainbike
7. Träning på gym (ej styrketräning, spinning, aerobics)
8. Simning
9. Dans
10. Fotboll

Källa: Riksidrottsförbundets verksamhetsberättelse 2012

FOLKHÄLSOMÅL

Varken den ideelle, glade amatören eller den professionellt utbildade Personliga Tränaren tycker Peterson representerar idealet för en ledare.

– Jag litar inte så mycket på de utbildningarna till tränare. Det är lite fysiologi här och lite hurtighet där. Samtidigt vill jag ju att amatörerna utbildar sig på rätt sätt.

Nya trender skapar debatt

Göran Ejlertsson har ingen uttalande åsikt om de nya trenderna med dieter och hälsotidningar.

– På ett sätt kanske kan man säga att det är hur dumt som helst men å andra sidan hjälper det att hålla en debatt som gör oss medvetna. Och man får se det goda i att det har kommit en massa hälsotidningar. Vi har fått ett hälsotänk här i väst som har hållit i sig väldigt länge, säger Ejlertsson.

TEXT: MARIE ENGLUND

"Att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen."

De 11 områdena där det arbetas för målet:

1. Delaktighet och inflytande i samhället
2. Ekonomiska och sociala förutsättningar
3. Barn och ungas uppväxtvillkor
4. Hälsa i arbetslivet
5. Miljöer och produkter
6. Hälsöfrämjande hälso- och sjukvård
7. Skydd mot smittspridning
8. Sexualitet och reproduktiv hälsa
9. Fysisk aktivitet
10. Matvanor och livsmedel
11. Tobak, alkohol, narkotika, dopning och spel

Källa: Statens folkhälsoinstitut (SFI)