

Fysioterapia tukena personal trainer -valmennuksissa

Vuoden vaihtuessa ovat ihmiset jälleen suunnanneet saleille. Alkukevät onkin kuntosali- ja personal training -toiminnassa aktiivisinta aikaa. Joulun kinkut pitäisi saada sulatettua, jotta oltaisiin heti kesän alusta rantakunnossa.

Viime vuosina valloilla ollut fitnessbuumi jatkaa porskuttamistaan, lukuisat trendilajit ja monet liikuntamuodot ovat täyttäneet salit alkuvuodesta. Myös personal training -asiakkuuksia solmitaan alkuvuodesta paljon ja personal trainereiden asiakaskunta on laajentunut yhä useampiin segmentteihin.

Aiempaa nuoremmat henkilöt haluavat oman henkilökohtaisen valmentajan. Fitnessstrendin myötä rantakuntoa lähdetään tavoittelemaan välillä liian rajusti ja mustavalkoisesti. Pahimmillaan riskinä voi olla oman kehon normaalin toiminnan häiriintyminen tai sairastuminen syömishäiriöihin.

Toisaalta laajentunut asiakaskunta on tuonut salille mukanaan yhä enemmän erilaisista tuki- ja liikuntaelin (TULE) -vaivoista kärsiviä asiakkaita, joiden erityistarpeet trainerin täytyy ottaa huomioon harjoitusohjelmien teossa.

Tavalliselta personal trainerilta vaaditaan yhä enemmän. Hänen on oltava kokonaisvaltainen liikunta- ja terveysalan asiantuntija.

Kuinka löydän hyvän personal trainerin?

Personal trainereita löytyy laidasta laitaan. Joukossa on henkilöitä, joilla on taustalla laaja pohjakoulutus



ja pitkä työkokemus, sekä sellaisia trainereita, joiden tietotaito ja kokemus ovat melko ohkaisia. Osa on täysin itseoppineita, osa käynyt ehkä jonkun lyhyen "kirjekurssin" ja päättänyt tämän jälkeen laittaa pt-bisneksen pystyyn tavoitteenaan helppo raha ja trendikäs työnkuva. Iso ongelma on, ettei "personal trainer"-nimike ole millään tavalla suojattu, vaan valmentaja voi tarjota kuka tahansa. Suurimpana haasteena treenauksen aloittavalle henkilölle onkin usein hyvän ja ammattitaitoisen valmentajan löytäminen.

PhysioTrainer-kouluttaja, fysioterapeutti ja personal trainer **Marko Kuoppasalmen** mukaan alussa on hyvä tutkia perusteellisesti personal trainerin taustat:

- Mielestäni hyvä lähtökohta on selvittää ensin, mitä koulutuksia on käyty, onko taustalla laajempaa tutkintoa ja millainen työkokemus trainerilla on. Vankan koulutusohjelman ja perustan personal trainerille antaa korkeakoulutasoinen fysioterapeutin, liikunnanohjaajan tai liikuntatieteiden maisterin tutkinto. Tämän lisäksi suoritettuna tulisi olla jonkun uskottavan tahon personal trainer -koulutusohjelma sekä riittävästi työkokemusta alalta. Taustaselvitysten jälkeen valmentaja on hyvä tavata myös kasvotusten ja keskustella tulevasta asiakassuhteesta. Lisäksi tulee valita sellainen valmentaja, jonka erikoisosaamisalue vastaa parhaiten asiakkaan omia tavoitteita. Kukaan ei voi olla kaikkien alojen asiantuntija, ja tarvittaessa hyvän trainerin tulee ymmärtää ohjata asiakas osaavalle kollegalle, mikäli omat vahvuudet ovat toisen tyyppisissä asiakasprofiileissa.

Kuoppasalmi on yksi omistajista sekä valmentaja Kuntokompassilla, jossa trainereiden suhteen noudatetaan samoja periaatteita. Kaikilta vaaditaan laaja koulutustausta sekä tutkinnot.

Personal training ja fysioterapia

Viime vuosina personal training -osaamista on alettu aikaisempaa enemmän hyödyntää



PhysioTrainer-kouluttaja Timo Haikarainen opastaa kurssilaisia.

osana terveydenhuollon ja kuntoutuksen palveluita. Moni fysioterapeutti on käynyt pt-koulutuksen ja alkanut tarjota "PhysioTraining"-palveluita, joissa yhdistetään fysioterapiaosaaminen valmennussuhteeseen.

Järkevästi itsensä tuotteistava fysioterapeutti voikin tavoittaa aivan uudentyyppisiä asiakaskasryhmiä, niitä, joita tavallinen personal training tai fysioterapiavastaanotto toiminta harvemmin palvelee optimaalisesti. Aktiiviliikkujien lisäksi fysioterapeutti tavoittaa monesti passiiviliikkujan nimenomaan ennaltaehkäisevästä näkökulmasta. Lisäksi fysioterapeutti voi PT-osaamisen myötä palvella paremmin niitä kuntoilijoita, joilla on taustalla erityyppisiä tuki- ja liikuntaelinrajoitteita.

PhysioTrainerin erityisosaaminen ja koulutustausta

Jotta fysioterapeutti pystyisi parhaalla mahdollisella tavalla hyödyntämään pt-osaamista, tulee hänellä olla fysioterapian AMK-tutkinnon lisäksi myös personal trainer -koulutus.

Tavanomaisissa pt-koulutuksissa ongelmana on se, etteivät ne ota huomioon kurssilaisen aikaisempaa taustaa. Monet koulutuksissa käydyt asiat ovat fysioterapeuteille vanhojen asioiden kertausta. Tähän ongelmaan FIHF Oy on pyrkinyt tuomaan oman ratkaisunsa.

- Fysioterapia-alalla oli selvä tarve räätälöidylle pt-koulutukselle. Koska fysioterapiatäydennyskoulutusten tuotteistaminen oli itselleni ennestään tuttua ja kuntosaliharjoittelu lähellä sydäntä, niin fysioterapiapuolen pt-koulutuksen kehittäminen oli tälle luonnollista jatkoa, kertoo FIHF Oy:n omistaja ja personal trainer **Samu Kyrklund**.

Vuonna 2014 moniammatillinen työryhmä sai valmiiksi PhysioTrainer -koulutusohjelman ja tuotemerkki suojattiin. Koulutukset alkoivat marraskuussa. Koulutuksen tavoitteena on pt-tietotaidon lisäksi vahvistaa sitä fysioterapiaosaamista, mikä parhaiten palvelee erityyppisiä pt-asiakkaita.

Miksi hakeutua PhysioTrainerille?

PhysioTrainer pystyy hyödyntämään fysioterapeutista osaamista sekä laaja-alaista anatomian ja fysiologian tuntemusta kaikkien asiakkaiden kanssa. Myös monella "terveellä" aktiiviliikkujalla on taustalla lihassapainoon ja liikekontrolliin liittyviä asioita, jotka on hyvä ottaa huomioon harjoittelussa. Nämä voivat olla pieniä, usein treenatessa toistuvia juttuja, joita ei itse tule helposti ajatelleeksi. Selkä vähän kipeytyy, olkapää vihoittelee jne.

Syyt saattavat olla helposti ratkaistavissa esimerkiksi oikeaoppisten liikesuoritteiden kautta, mutta monta kertaa taustalla on jokin monimutkaisempi syy-seuraussuhde, toiminnallinen ongelma, joka vaatii syvällisemmän analyysin. Johtuvatko väärät suoritustekniikat esimerkiksi ylliliikkuvuudesta, lihaskireyksistä tai motorisen liikekontrollin puutteesta jossain muualla kehossa? Fysioterapeutin asiantuntemuksella nämä syyt yleensä löytyvät.

PhysioTrainerin vahvuudet tulevat esille erityisesti silloin, kun valmentavalla asiakkaalla on taustalla TULE-ongelmia, urheiluvammoja tai elintapasairauksia. Tällöin asiakkaita voidaan lähteä hoitamaan aluksi perinteisin fysioterapiamenetelmin johon yhdistetään asteittain kokonaisvaltainen valmennuksellinen lähestymistapa, joka ottaa huomioon kaikki asiakkaan erityistarpeet. Asiakkaan kuntoutumisprosessi voidaan aloittaa fysioterapiavastaanotolla, jonka jälkeen PhysioTrainerin on luonnollista jatkaa samaa asiakassuhdetta pt-valmennuksella. Tämä laajentaa fysioterapeutin perinteistä toimenkuvaa ja samalla avaa aivan uusia liiketoimintamahdollisuuksia.

Täältä löydät itsellesi PhysioTrainerin:

Kun haluat PhysioTrainerin valmentavaksi, voit etsiä paikkakuntasi omat trainerit sivustolta: www.physiotrainerit.fi (sivusto avataan 16.3.2015).

Kiinnostaako koulutus?

Jos olet fysioterapeutti ja sinua kiinnostaa PhysioTrainer koulutus, löydät koulutuksesta lisätietoja sivustolta: www.trainerkoulutus.fi.

