

Poznaj 3 kluczowe  
role zawodu

# Trenera personalnego



## Fizjoterapeuta

Współcześnie, coraz więcej osób decyduje się zapisać na siłownię i rozpocząć aktywny tryb życia. W związku z tym, w klubach fitness nie trenują już tylko wysportowane i sprawne osoby, ale także przeciętni ludzie z całą pulą przypadłości. Często w pierwszej kolejności do trenera zapisują się ludzie, którzy uważają, że są zdrowi, jednak posiadają liczne wady aparatu ruchu i nierzadko bagatelizują to. Dodatkowo ćwicząc w niewłaściwy technicznie sposób, pogłębiają swoje wady.

### Kiedy warto skorzystać z pomocy fizjoterapeuty?

Odpowiedź na to pytanie kryje się w szerokim zakresie działań, których podejmują się fizjoterapeuci w swojej codziennej pracy z pacjentami. Jej głównym celem jest:

- przywrócenie sprawności fizycznej po przebytych urazie lub operacji,
- zahamowanie postępującego procesu chorobowego,
- wyeliminowanie występujących dolegliwości bólowych.

Kontuzje bardziej poważne nie leżą w kompetencji trenera i w takim przypadku odsyłamy Cię do fizjoterapeuty czy lekarza sportowego.

Najczęściej spotykane wady aparatu ruchu:

- Wszelkie wady postawy,
- Dyskopatie, przepukliny, rwa kulszowa,
- Ograniczenia mobilności,
- Słabe centrum,
- Dysbalans mięśniowy.

Najwięcej problemów, z którymi musi sobie radzić trener, dotyczy aparatu ruchu. Dlatego bardzo pomocne jest posiadanie bazy wiedzy zbliżonej do fizjoterapeutów. Jednak aparat ruchu to nie jedyne sfery medyczne ważne dla pracy trenerów.

## **Trener personalny = dietetyk.**

Oprócz treningu, ważne jest też zrozumienie diety. Często nasi klienci chcą poprawić zdrowie lub sylwetkę, co bez właściwego odżywiania nie jest możliwe. Dlatego jako trenerzy musimy nauczyć ich zdrowego stylu życia, w tym zrozumienia diety i suplementacji. Umiejętność interpretacji badań również się przydaje. Teraz, gdy choroby cywilizacyjne są coraz częstsze, wiedza na temat zdrowego odżywiania jest szczególnie istotna.

Ważne są:

- układ krwionośny (cukrzyca I i II, insulinooporność, nadciśnienie),
- choroby autoimmunologiczne (Hashimoto, choroba Crohna, RZS), układ hormonalny (PCOS, niedoczynność i nadczynność tarczycy),
- alergie i nietolerancje pokarmowe,
- dysbiozy jelit,
- wiedza na temat diet LC, Ketogenicznych, CT, CBL, bezglutenowej, wegetariańskiej.

## **Trener = psycholog**

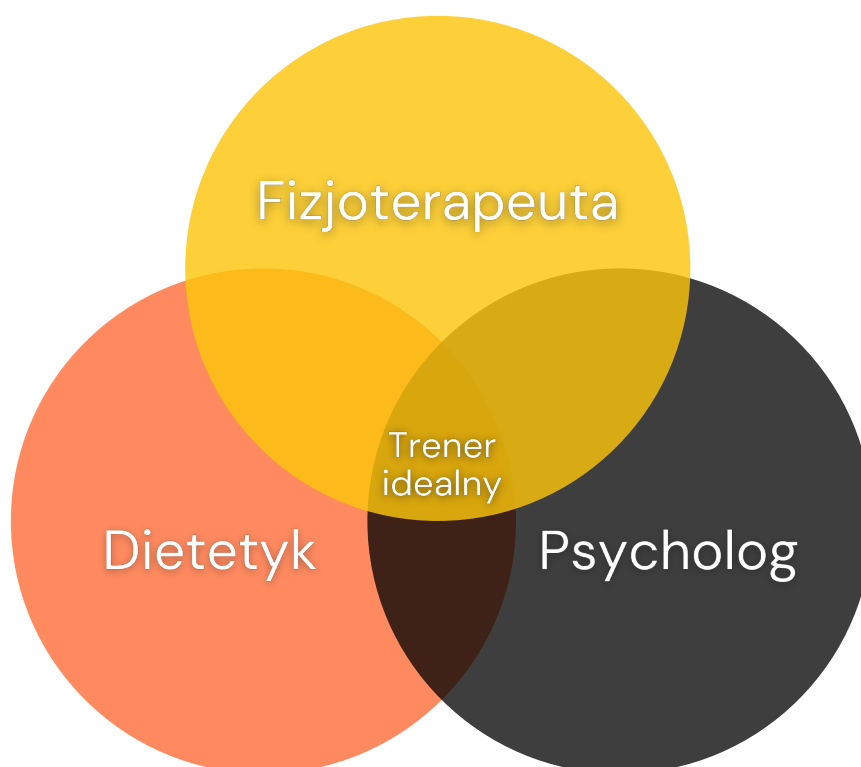
Niewielu trenerów uznaje się za psychologów i rzadko kto się

w tym kierunku szkoli. Nie mówię, że trener powinien być psychologiem, ale bez wiedzy z zakresu psychologii, nawet jeśli ma doktorat w fizjoterapii lub dietetyki, często nie zrozumie swojego podopiecznego.

Trener musi pomagać swoim podopiecznym zmieniać styl życia, ale bez pracy nad emocjami może to być trudne. Czasami trener staje się rodzajem przyjaciela-terapeuty, słuchając problemów zawodowych lub osobistych klienta i pomagając mu je rozwiązywać. Dlatego psychologia jest tak ważna dla trenera.

Dzięki niej dobry trener:

- poznaje ukryte motywacje klienta,
- przełamuje opór przed zmianą,
- motywuje,
- daje feedbacku odnośnie postępów.



Ponadto z praktyki pracy z klientami wiem, że często trener personalny występuje w roli „lekarza pierwszego kontaktu”. Trener, jako ktoś kto pracuję na co dzień z ciałem, naturalnie buduje swój autorytet osoby mającej dużą wiedzę o zdrowiu. Często my jako trenerzy powinniśmy umieć zdiagnozować podstawowe symptomy choroby i od razu odesłać do lekarza jeśli zauważymy coś niepokojącego.

Z drugiej strony, każdy dobry trener, powinien wykonywać bardzo dokładny wywiad medyczny. Niezbędna jest do tego podstawowa wiedza medyczna dotycząca:

- chorób układu krążenia (np. nadciśnienie, arytmia, cukrzyca),
- chorób układu oddechowego (np. astma),
- chorób autoimmunologiczne (Hashimoto, choroba Crohna, RZS),
- chorób układu hormonalnego (np. PCOS, niedoczynność tarczycy),
- chorób układu nerwowego (np. padaczka).

Dobry trener powinien wiedzieć, jak dobrać trening pod daną jednostkę chorobową.

## **Podsumowanie**

Rola trenera personalnego w dzisiejszych czasach rozciąga się daleko poza tradycyjne zadania związane z prowadzeniem treningów. Oprócz posiadania wiedzy i umiejętności z zakresu fizjoterapii, dietetyki i psychologii, trenerzy stają się także swoistymi „lekarzami pierwszego kontaktu”. W pracy z klientami często muszą radzić sobie nie tylko z fizycznymi aspektami zdrowia, ale również z problemami emocjonalnymi i motywacyjnymi.

Ważne jest, aby trenerzy posiadali szeroką wiedzę na temat wad postawy, dysfunkcji ruchowych oraz różnorodnych jednostek chorobowych, co pozwala dostosować treningi do indywidualnych potrzeb i ograniczeń klientów. Dodatkowo zdolność do wykrywania podstawowych symptomów chorób oraz umiejętność kierowania klientów do specjalistów medycznych w razie potrzeby, są kluczowe dla zapewnienia bezpieczeństwa podczas treningów.

Nie bez znaczenia jest także rola dietetyczna trenera personalnego. Współczesne trendy zdrowego stylu życia często wymagają nie tylko aktywności fizycznej, ale również odpowiedniego żywienia. Posiadanie wiedzy na temat różnych diet i suplementacji oraz umiejętność interpretacji badań medycznych są nieodłącznymi elementami pracy trenera.

Ostatecznie, sukces trenera personalnego nie polega jedynie na zapewnieniu skutecznego treningu, ale także na budowaniu zaufania, motywacji i wsparcia klientów w dążeniu do osiągnięcia ich celów zdrowotnych i fitnessowych.

**Krystian Romanowski**