

Mini kurs online - Poznaj 3 kluczowe role zawodu trenera personalnego



Trener - Fizjoterapeuta



Trener - Fizjoterapeuta

Współcześnie coraz więcej osób decyduje się zapisać na siłownię i rozpocząć aktywny tryb życia. W związku z tym, na w klubach fitness nie trenują już tylko wysportowane i sprawne osoby, ale także przeciętni ludzie z całą pulą przypadłości. Często w 1 kolejności do trenera zapisują się ludzie, którzy uważają, że są zdrowi, jednak posiadają liczne wady aparatu ruchu i nierzadko bagatelizują to. Dodatkowo ćwicząc źle technicznie pogłębiają swoje wady. Kontuzje bardziej poważne nie leżą w kompetencji trenera, i w takim przypadku odsyłamy do fizjoterapeuty czy lekarza sportowego

Najbardziej spotykanie 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.

Fizjoterapeuta czy trener ?

Trener	Fizjoterapeuta
Klient / podopieczny	Pacjent
Trening medyczny	Terapia manualna, zabiegi fizjoterapeutyczne, diagnoza
Regeneracyjna, Przewlekła	Faza ostra i podostra

Trener - dietetyk ?



Instytut Kardiologii
IM. PRYMASA TYSIĄCLECIA
STEFANA KARDYNAŁA WYSZYŃSKIEGO

Czy to już epidemia otyłości w Polsce?

ok. **25 %**
3-latków
ma
nieprawidłową
masę ciała



aż **1/3**
8-latków
ma nadwagę
lub otyłość

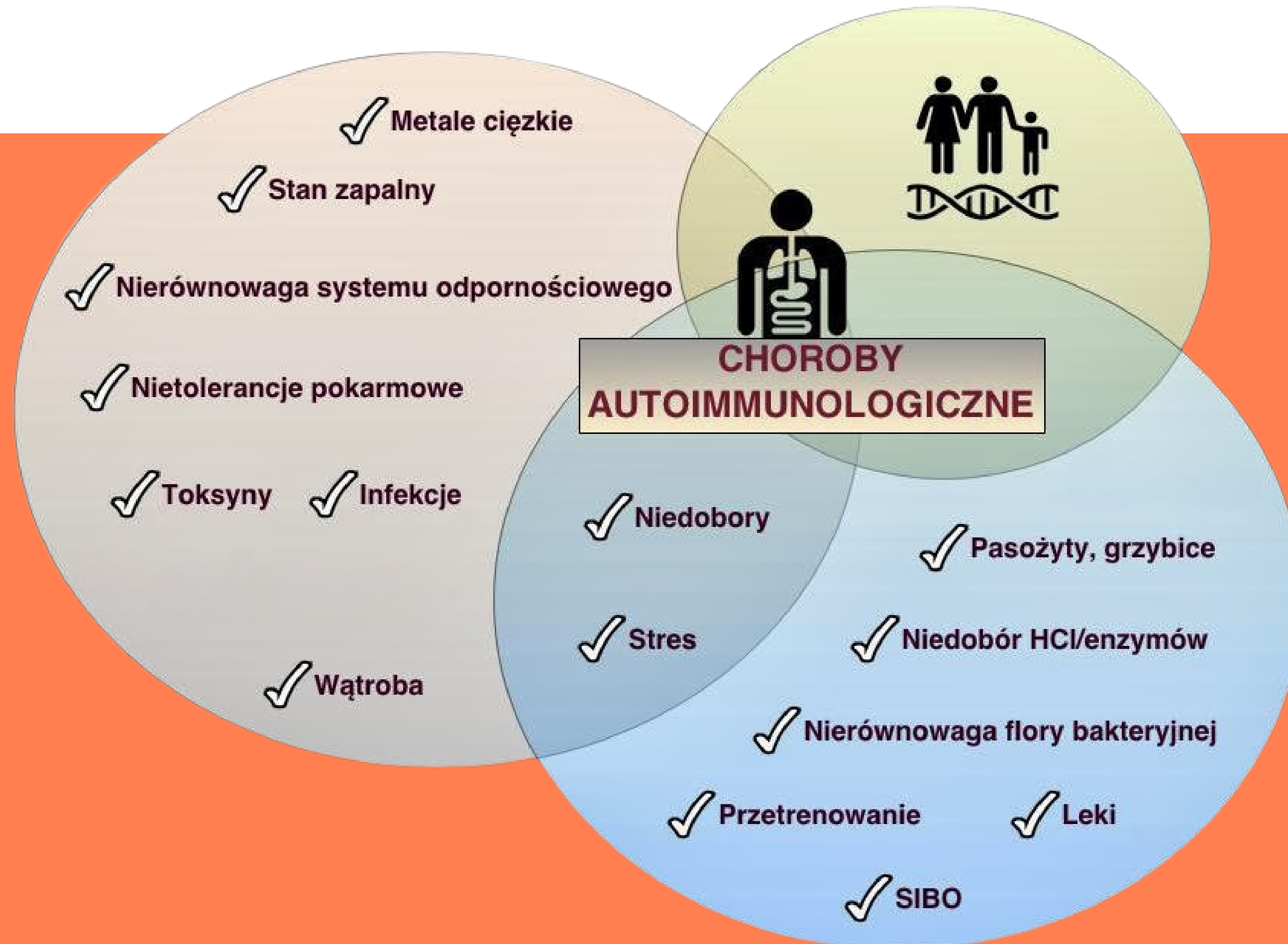


tylko u **15 %**
15-latków
występuje
nadwaga i
otyłość

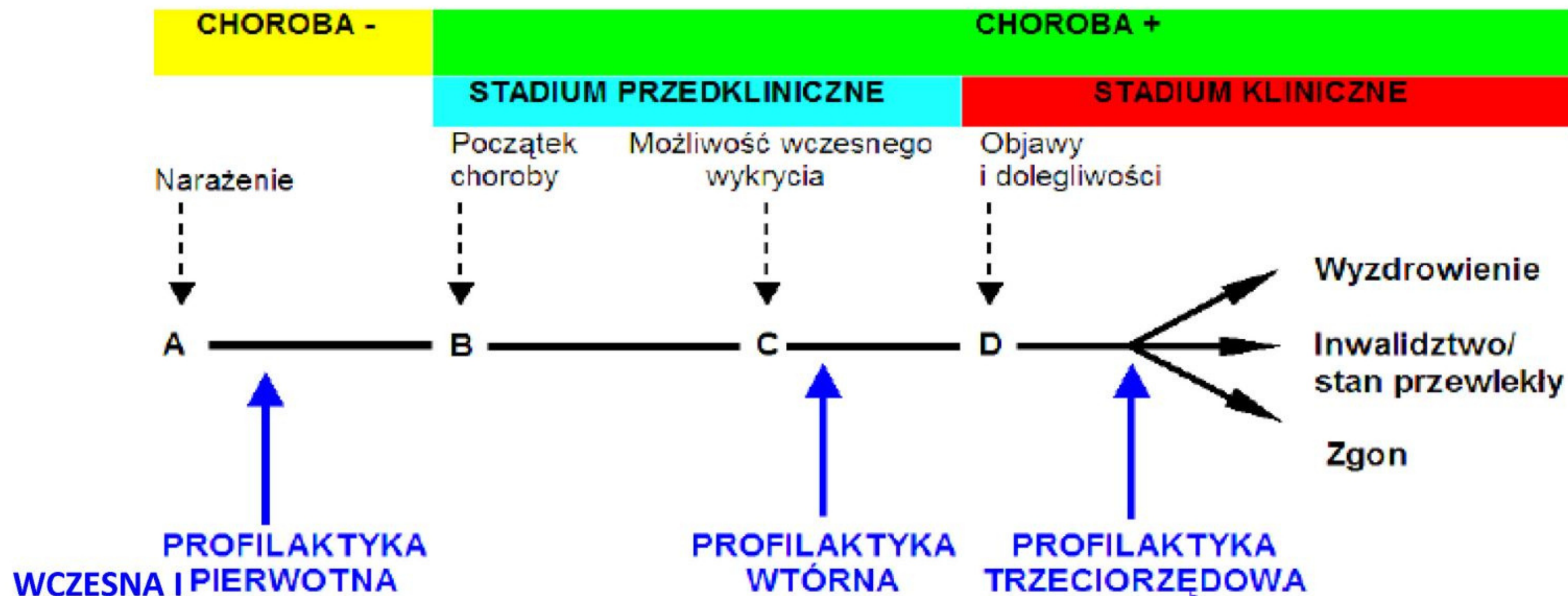


W grupie **35-39-latków**
nadwaga i otyłość
występuje w połowie
populacji!
Problem ten dotyczy
70% mężczyzn w tym
wieku.

Współczesne problemy



Fazy profilaktyki chorób a fazy rozwoju choroby

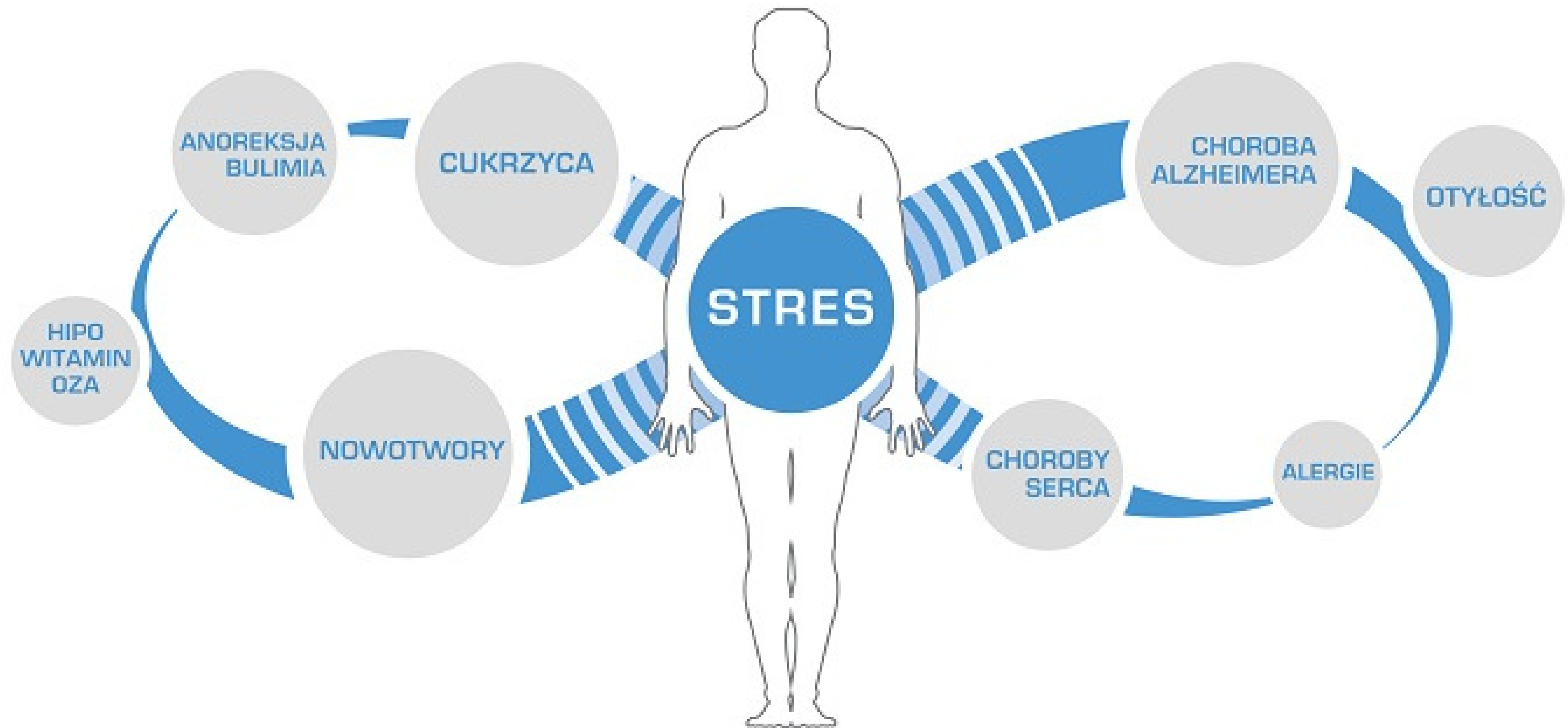


Wadliwe żywienie
Brak aktywności fizycznej
Palenie papierosów
Czynniki społeczno-ekonomiczne

Cukrzyca
Zaburzenia lipidowe
Otyłość
Nadciśnienie tętnicze
Zespół metaboliczny

Choroba niedokrwienna serca
Zawał serca

Trener - Psycholog ?



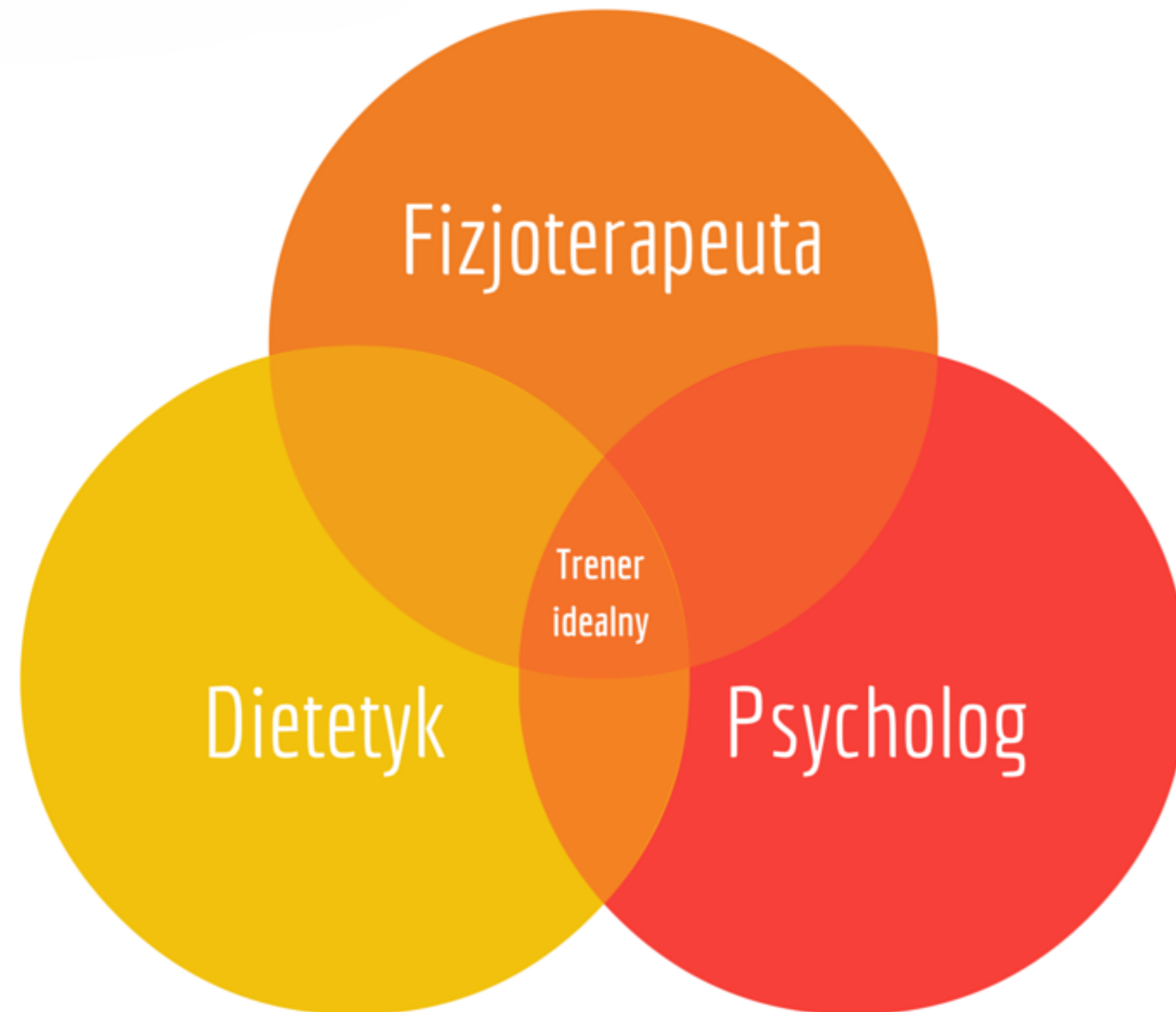
Empatia - słowo klucz

Mało który trener, uważa się za psychologa, mało kto szkoli się pod tym zakresem. Nie mówię, że trener powinien być psychologiem, ale bez wiedzy psychologicznej, nawet jeśli jest doktorem fizjoterapii i dietetyki to często po prostu nie rozumie podopiecznego. Trener musi zmieniać styl życia swojego podopiecznego, bez odpowiedniej pracy nad emocjami nie uda mu się to. Czasem zdarza się, że trener wchodzi w rolę przyjaciela-terapeuty. Wysłuchuje opowieści o problemach zawodowych czy osobistych swojego klienta aby następnie pomagać mu je rozwiązywać. Jeśli psychologia to co?

- **Poznawanie ukrytej motywacji**
- **Przełamywanie oporu przed zmianą**
- **Motywowanie**
- **Dawanie feedbacku**



Trener - Idealny ?



Krystian Romanowski



511-273-848



<https://planforma.pl/>



kontakt@planforma.pl

