

TIEDOTE 24.9.2020

**Ei pelkkää lihasvoiman hankkimista
KUNTOSALI VOI AUTTAA ELÄMÄNTAPAMUUTOKSESSA**

Personal trainerin tärkein tehtävä usein on toppuutella asiakasta yrittämästä liian paljon liian nopeasti.

Miltä tuntuisi kuntosaliasiakkuus siten, että kuntosalilla ei juurikaan tarvitsisi käydä? Parhaillaan käynnissä olevien Liikuntapäivien seminaarissa puhunut **Jussi Sievälä** suositteli kuntosaliryttäjiä harkitsemaan liiketoimintansa laajentamista tähän suuntaan. Jotkut yritykset jo niin tekevätkin. Sievälä toimii Erimover Oy Ab:ssä yritysmyyntin vetäjänä sekä liikuntafysiologina Lääkärikeskus Aavassa .

Hän uskoo, että kuntosalitoiminnan laajentaminen tähän suuntaan toisi alalle uusia asiakkaita, sillä on paljon ihmisiä, jotka haluaisivat toteuttaa elämäntapamuutoksen, mutta eivät kykene siihen ilman ohjausta ja ohjaajaa ja karsastavat kuntosalilla käyntiä.

Perinteinen kuntosalitoiminta on sitä, että asiakas haluaa lisää voimaa. Kuntosalin ohjaajat sitten neuvovat laitteiden toiminnasta ja opastavat käyttämään niitä oikein. Tästä toiminnasta käytetään yleisesti termiä personal training ja ohjaajista termiä personal trainer.

Jussi Sievälän mukaan personal training eli yksilöllinen ohjaus on kuitenkin paljon enemmän kuin pelkkää kuntosaliohjausta.

”Siinä on kyse elämäntapamuutoksessa tarvittavasta tavoitteiden asettamisesta ja ohjauksesta, jolla tavoitteisiin voidaan päästä. Siihen sisältyy myös kuntosaliharjoittelua, mutta ei välttämättä kovin usein”, Sievälä sanoo.

Personal training on nimensä mukaisesti henkilökohtaista valmentamista, jonka tavoite on ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi. Siinä katsotaan ja säädetään liikuntaa, ravintoa, unta ja palautumista sekä muita arjen valintoja”, Jussi Sievälä sanoo.

Asiakas voi tavata valmentajaa kuntosalilla tai verkon kautta, sitä varten on olemassa hyviä alustoja. Valmentaja voi seurata verkon kautta asiakkaan edistymistä ja tarvittaessa jopa erilaisia mittaustuloksia, esimerkiksi sykemittarista.

”Katsomme valmennuksessa, mitä ihminen haluaa, mitkä hän kokee tärkeimmiksi voimavaroikseen, millaista työtä hän tekee, millaisessa rytmässä ruokailee, kuinka paljon aikaa hänellä on arjessaan panostaa itseensä ja kuinka hän voi löytää tällaista aikaa”, Sievälä kertoo.

Kuntosalista ja personal trainingista oletetaan helposti, että valmentaja kannustaa heti tekemään mahdollisimman paljon ja koko ajan lisää. Sievälä tyrmeää tämän käsityksen.

”Minun tehtäväni valmentajana ei useinkaan ole lisätä asiakkaani suorituksia vaan kannustaa tekemään muutoksia maltilla, jotta hän pääsee tavoitteisiinsa turvallisemmin. Yleisin virhe nimittäin on, että ihminen yrittää tehdä liian monta muutosta yhdellä kertaa. Yritetään lisätä liikuntaa, muuttaa ruokailutottumuksia, pudottaa painoa, kasvattaa lihaksia. Kukaan ei pysty hallitsemaan ja ylläpitämään monta muutosta yhdellä kertaa”, hän painottaa.

”Vaarana on myös ylikuormitus. Jos ei ole harrastanut liikuntaa vuosiin ja alkaa liikkua yhtäkkiä suuria määriä, elimistö voi joutua ylikuormitustilaan jo muutamassa viikossa. Lisäksi täytyy muistaa, että mitä nopeammin saavutat tuloksia, sitä helpommin ne myös menetät.”

Jussi Sievälä puhui aiheesta ”Valmentaja muutoksen tukena” Liikuntapäivät seminaarissa 23.9., joka oli osana parhaillaan jatkuvaa Liikuntapäivät-tapahtumaa.

Liikuntapäivät järjestää Suomen Kunto- ja terveystuokakeskusten yhdistys SKY yhdessä alan yrittäjien ja kumppaneiden kanssa.

Lisätietoa:

Jussi Sievälä, 046 920 2234, jussi.sievala@erimover.com

Riitta Hämäläinen-Bister, 040 515 4449, riitta@sky-ry.fi
www.liikuntapaivat.fi