

TRENING PERSONALNY w hotelu

Małgorzata Burdzielowska

Polacy są coraz bardziej świadomi korzyści, jakie daje aktywność fizyczna i zdrowe odżywianie. Zmiana stylu życia społeczeństwa wpływa na dynamiczny rozwój rynku fitness oraz zawodów związanych z dbaniem o kondycję i zdrowie. Fitness staje się modny i dochodowy. Poza wysokiej jakości sprzętem, istotne jest zapewnienie wzorowej obsługi klienta i rozwiązań idealnie spełniających jego oczekiwania.



Według American College of Sports Medicine, wśród światowych trendów fitness na rok 2015 pierwsze miejsca zajmuje trening z użyciem własnej masy ciała i trening interwałowy. Według respondentów, tuż za nimi najwyżej plasuje wyszkolona kadra pracownicza, trening siłowy, treningi personalne, i grupowe, programy treningowe i dietetyczne powodujące utratę wagi ciała oraz treningi funkcjonalne.

CZYM JEST TRENING PERSONALNY?

Trening personalny to indywidualizowana forma zajęć, prowadzona pod okiem specjalisty, dopasowującego środki niezbędne do osiągnięcia celu w zależności od potrzeb, zainteresowań, preferencji, ograniczeń i możliwości klienta. Przy doborze metod bierze się pod uwagę takie aspekty jak poziom sprawności fizycznej i kondycji, budowę ciała, metabolizm, staż treningowy i przeciwwskazania zdrowotne.

Najbardziej efektywną i popularną formą współpracy są indywidualne spotkania trenera z klientem. Coraz większym zainteresowaniem cieszą się personalne treningi grupowe. Trener w tym samym

czasie prowadzi zindywidualizowane zajęcia z kilkoma osobami, którzy wzajemnie motywują się do działania, nawiązując przy tym relacje z osobami o podobnych zainteresowaniach. Obecność innych osób wpływa na realizację większej ilości potrzeb.

Obecnie wzrasta również zapotrzebowanie na treningi prozdrowotne, medical czy therapy fitness, gdyż świadome społeczeństwo, coraz większą nadzieję pokłada w działaniach profilaktycznych. Najlepszym specjalistą i doradcą w zakresie prozdrowotnych form aktywności w połączeniu z racjonalnym odżywianiem i, co najważniejsze, z kompleksowym podejściem do zagadnienia, jest trener personalny.

KIM JEST TRENER PERSONALNY?

Trener osobisty to osoba zajmująca się promowaniem zdrowego, aktywnego stylu życia.

Za pomocą zróżnicowanych sposobów poprawiających sprawność fizyczną i kształtujących sylwetkę pozwala klientowi zaspokoić przeróżne potrzeby – bezpieczeństwa, przynależności do grupy, przyjaźni, akceptacji, sukcesu, szacunku, prestiżu, znaczenia, potwierdzenia własnej wartości. Trener perso-

nalny jest doradcą rozwoju osobistego w zakresie stylu życia. Współczesny człowiek kreuje się i afirmuje ulegając masowemu kultowi młodości, witalności i sukcesu. W tym celu potrzebuje dyscypliny, motywacji, a czasami technologii niezbędnej do zmiany dotychczasowych nawyków. Jeśli nie odnajdzie ich w sobie, kupi sukces inwestując w trenera personalnego, pomocnika w urzeczywistnieniu potrzeb.

Trener dba, by droga do celu nie kojarzyła się z bólem i wyrzeczeniami, tylko z przyjemnością czerpaną z codziennych, osiąganym metodą małych kroków, sukcesów, zgodnie z sentencją brytyjskiego pisarza Michaela Korda „Twoje szanse na sukces są wprost proporcjonalne do stopnia przyjemności, jaką czerpiesz z tego, co robisz”.

KORZYŚCI ZE WSPÓŁPRACY Z TRENEREM

Współpraca z trenerem personalnym gwarantuje bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń. Trener uczy prawidłowej techniki ćwiczeń oraz czuwa nad ich właściwym wykonaniem, co zapobiega kontuzjom. Środki dobierane są do możliwości, ograniczeń i przeciwwskazań do pewnych form wysiłku fizycznego, by

klient osiągnął swój cel bez negatywnych konsekwencji. Współpraca nie ogranicza się jedynie do treningu, ale rozszerza o kwestie dotyczące żywienia i regeneracji. Obecność trenera, który pamiętając powód podjęcia współpracy, w odpowiednim momencie zada właściwe pytanie, chroni przed spadkiem motywacji i rezygnacją. Trener pracuje nie tylko nad ciałem klienta, ale również z jego marzeniami, kompleksami, wymówkami, co powoduje wytworzenie silnej więzi, często przyjaźni, opartej na zainteresowaniu, akceptacji i wsparciu w osiąganiu sukcesu. Trener, dostarczając przeróżne propozycje treningowe, staje się źródłem energii i niezwykłych emocji.

Dobry trener osobisty znajduje czas dla swoich klientów również poza treningami, gdy pojawiają się wątpliwości lub spadek motywacji. Czasami wystarczy SMS lub krótka rozmowa telefoniczna, która pomaga powrócić na wytyczony szlak. Motywująco działa umówiona godzina, w opinii klientów to bardzo istotny element, który zobowiązuje do pojawienia się na treningu.

DO KOGO TRENING PERSONALNY? I ZA ILE?

Trening personalny jest przeznaczony dla każdego – niezależnie od wieku, płci, indywidualnych możliwości i potrzeb treningowych. Dawniej usługa ta zarezerwowana była wyłącznie dla klienta zamożnego. Obecnie z treningów korzystają również osoby niezamożne, które na podstawie kalkulacji zysków i kosztów doceniają, że jest to szybki i w ogólnym rozrachunku najbardziej ekonomiczny sposób osiągnięcia celów.

Cena treningu personalnego w ekskluzywnym hotelowym klubie fitness powinna wynosić co najmniej 100 zł za jednostkę treningową. Wynagrodzenie trenera nie przekracza 50 proc. tej kwoty. Trener miesięcznie może przeprowadzić około 100 jednostek.

Korzyść z usługi jest zdecydowanie większa niż 10 tysięcy dodatkowego przychodu z pracy jednego trenera. Treningi personalne najlepiej budują relacje z klientem, czyniąc go ambasadorem hotelu.

Dobry trener personalny nie potrzebuje dużej ilości sprzętu, by przeprowadzić efektywny i interesujący trening. Dla osiągnięcia pełnej satysfakcji klienta wystarczy jego wiedza, wyobraźnia oraz podstawo-

we akcesoria, takie jak mata, tubing, piłka, hantle, TRX i kilka metrów powierzchni. Oczywiście strefę można wyposażyć w wielowariantowe urządzenie, które

tami. Pracownik ma być ambasadorem zdrowego stylu życia oraz animatorem czasu wolnego, dostarczając gościom hotelowym niezwykłych emocji. Spełnienie

Cena treningu personalnego w ekskluzywnym przyhotelowym klubie fitness powinna wynosić co najmniej 100 zł za jednostkę treningową. Wynagrodzenie trenera nie przekracza 50 proc. tej kwoty. Trener miesięcznie może przeprowadzić około 100 jednostek

uatrakcyjni współpracę. Najnowszym trendem jest trening z wykorzystaniem elektrostymulacji (np. Miha Bodytec), dający możliwość osiągnięcia zdumiewających efektów w krótkim czasie, a nie zajmujący dużej powierzchni.

ZATRUDNIANIE TRENERA PERSONALNEGO: KOMPETENCJE TWARDE...

Wiedza w zawodzie trenera personalnego jest podstawą warunkującą sukces klienta. Szeroki zakres oddziaływania i odpowiedzialność za zdrowie, samopoczucie, bezpieczeństwo i sukces podopiecznych wymaga posiadania holistycznej wiedzy z zakresu anatomii, fizjologii, biochemii, metodyki treningu, żywienia i suplementacji oraz psychologii.

W 2010 roku zawód trenera personalnego został uwolniony, dając możliwość podejmowania pracy przez osoby ze średnim wykształceniem i ukończonym kursem. Spowodowało to pojawianie się na rynku dużej liczby osób z certyfikatem trenera wydawanym często przez szkoły nieposiadające odpowiedniego przygotowania. Idealnym rozwiązaniem jest zatrudnianie absolwentów AWF posiadających dodatkowe uprawnienia do prowadzenia treningów personalnych wystawiane przez sprawdzone międzynarodowe organizacje, takie jak Life Fitness Academy. Zawód ten wymaga ciągłego dokształcania się, uczestnictwa w szkoleniach i warsztatach.

...I MIĘKKIE

Zatrudniając trenera personalnego w hotelu należy wziąć pod uwagę inteligencję emocjonalną, która w największym stopniu decyduje o jego relacjach z klien-

tu. Pracownik ma być ambasadorem zdrowego stylu życia oraz animatorem czasu wolnego, dostarczając gościom hotelowym niezwykłych emocji. Spełnienie

obu kryteriów zaspokoi oczekiwania klienta, który dzięki temu będzie wielokrotnie wracał do hotelu. W zawodzie trenera personalnego kluczową kompetencją jest umiejętność budowania relacji, wysoki stopień komunikatywności, umiejętność zadawania pytań i aktywnego słuchania, udzielania informacji zwrotnych, wpływania na innych i motywowania. By pomagać innym osiągać wyniki na coraz wyższym poziomie, niezbędna jest umiejętność tworzenia wizji, rysowania w wyobraźni klienta pożądanego przez niego obrazu.

Podstawą umożliwiającą rozwój, stworzenie relacji opartej na zaufaniu i zaangażowaniu, jest akceptacja drugiego człowieka. Idealny trener nie ma tendencji do pouczania i podejmowania decyzji za podopiecznego.

Chęć poznania klienta, zainteresowanie pragnieniami i wartościami bez cienia osądzania, a z wiarą w jego możliwości i potencjał, buduje zaangażowanie i relację.

Zatrudniony trener powinien być swoją najlepszą wizytówką. Smukła, zdrowa sylwetka, pewny głos i postawa, miła aparycja oraz entuzjazm przyciągną klientów do hotelu, którzy z wyglądem trenera utożsamiają swoje cele.

Goście hotelowi będą zachwyceni takim miejscem, gdzie spotkają oddanego sprawie pasjonata zdrowego stylu życia. Dla hotelu wprowadzenie usługi treningów personalnych w strefie fitness może być skuteczną metodą pozyskania lojalnych klientów, którzy polecać będą dalej jego usługi. •

Małgorzata Burdzielowska.
Life Fitness Academy