



Hyvinvointianalyysin käyttö Personal trainerin työssä



Taustaa

- Balanssiklubit toimii läntisellä uudellamaalla viiden kuntokeskuksen voimalla
- Työllistämme 25 hlö joista Personal trainereitä kymmenen
- Personal trainereidemme läpi on mennyt vuosien aikana tuhansia asiakkaita.



Taustaa

- Personal trainerimme tapaavat asiakkaitaan keskimääräisesti kerran viikossa ja asiakassuhteet ovat kuudesta kuukaudesta vuosiin
- Pääsemme vaikuttamaan asiakkaidemme hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti melko usein siinä vaiheessa kun työ on niin sanotusti ”helppoa”



Taustaa

- Tyypillinen PT-asiakas yli 30 vuotias, joka haluaa sijoittaa itseensä
- Usein päässyt tulemaan ylipainoa ja lisäksi mahdollisesti tullut myös joku herätys, joka on saanut kiinnostumaan omasta hyvinvoinnistaan



Mitä PT tekevät asiakkaan kanssa

- Asiakas täyttää useampisivuisen lähtötilanteen kartoituslomakkeen
- Kartoitamme lihastasapainon, hapen –ja verenkuljetuselimistön kunnon ja ravitsemustottumukset
- Teemme asiakkaalle kokonaisvaltaisen suunnitelman, joka pitää sisällään ravinto-ohjelman ja liikuntasuunnitelman niin, että ne sopivat asiakkaan arkeen ja tavoitteisiin



Pt kaasuna ja jarruna?

- Yleensä helpompaa motivoida asiakas liikkumaan kuin huolehtimaan riittävästä palautumisesta
- Bodyguard antaa meille erinomaista dataa asiakkaan lähtötilanteesta ja auttaa meitä todella paljon analysoimaan minkälaisella harjoitusvasteella voidaan kyseistä asiakasta liikuttaa.



PT kaasuna ja jarruna

- Usein Pt-asiakas haluaa tuloksia nopeasti ja ”kaikki minulle heti ajattelu” on mielessä ennen ensimmäistä tapaamista
- Hyvinvointianalyysi on meille erinomainen työkalu heti pt- suhteen alkuun ja pääsemme sovittamaan uuden realistisen tavan elää omassa arjessaan terveellisemmin



Ensimmäiset käyttäjä palautteet

- Asiakkaat ovat ymmärtäneet entistä paremmin suunnitelmamme ja sanomamme
- Riittävästä palautumisesta on keskusteltu nyt myös asiakkaan aloitteesta
- Riittävästä unesta pyritään pitämään kiinni



Trainereiden palaute hyvinvointianalyysin käytöstä työssään

- PT:t ovat kokeneet hyvinvointianalyysin käytön työssään mielenkiintoiseksi ja analyysin teknisen toteuttamisen helpoksi
- PT:t ovat myös kokeneet pääsevänsä entistä paremmin kiinni asiakkaan arkeen, joka helpottaa oikeanlaisen liikuntasuunnitelman tekemistä



Kiitos ajastanne !

- Mikäli teillä on kysymyksiä, niin vastaan mielelläni