



Upplevelser av personlig träning

En studie om individers upplevelser av personlig träning

Experiences of personal training

A study about individual's experiences of personal training

Joel Nilsson

Fakulteten för hälsa, natur- och teknikvetenskap

Idrottsvetenskap med inriktning coachning

15Hp

Stefan Wagnsson

Pernilla Hedström

2017-10-08

Sammanfattning

Bakgrund: Sedan 1980-talet har antalet idrottsföreningar minskat och personer som ägnar sig åt fysisk aktivitet på gymmet ökat. Under samma tid så har en stor ökning av gym och träningsanläggningar runt om i världen skett. Allt fler genomför alltså sin träning och motion där. I takt med detta har en yrkesgrupp som fokuserar på individers träning och hälsa på gym och träningsanläggningar vuxit fram. Ett av dessa yrken är personlig tränare. Då detta är ett relativt nytt fenomen så är det av intresse att undersöka denna yrkesgrupp närmare.

Syfte: Syftet med denna studie var att undersöka individers motiv för att anlita personlig tränare samt att undersöka deras upplevelser kring personlig träning.

Metod: I den här studien utfördes en intervjuundersökning där sex personer som tränat med personlig tränare deltog och intervjuades om deras motiv för att anlita personlig tränare samt deras upplevelser utav personlig träning.

Resultat: Motiven respondenterna hade för att anlita personlig tränare var för att få hjälp med strukturen kring träningen, göra livsstilsförändringar samt för rehab och undvika skador. Respondenternas upplevelser utav personlig träning var mycket positiva och de upplevde att de hade fått fysiska och psykiska resultat som de inte upplevde att de kunde ha åstadkommit själva. Respondenterna upplevde positiva känslor i den personliga träningen samt att de gjort livsstilsändringar och klarade träna intensivare på grund av denna. Vidare så visade resultaten hur viktigt det var för individerna att få självbestämmandeteorins behov för känsla av autonomi, kompetens och samhörighet tillfredsställda. I undersökningen utkristalliserade sig även vilka färdigheter och egenskaper som var positiva för en personlig tränare. Dessa var lyhörd, god slutledningsförmåga, informativ, engagerad och konstruktiv.

Diskussion: Undersökningen visar att personlig träning kan ge mycket positiva upplevelser om den personliga kemin mellan tränaren och klienten funkar bra samt om klienten får behoven av känsla av autonomi, kompetens och samhörighet tillfredsställda. Studiens resultat tyder på att personlig träning kan vara en god metod för att träna intensivare, göra livsstilsförändringar samt få fysiska och psykiska resultat utav träning. Studien har visat hur viktiga interpersonella färdigheter är för personliga tränare samt att denna yrkesgrupp kan använda sig av självbestämmande teorin för att få klienter att trivas och hålla dem motiverade.

Nyckelord: Personlig träning, träning, hälsa, upplevelser, motiv, självbestämmandeteorin.

Abstract

Background: Since the 1980s the number of sportclubs has reduced in Sweden and the group which are performing their physical activity in a gym or fitness center are growing. The numbers of gyms around the world have also increased greatly. In the meantime, a new professional group, that are focusing on individuals training and health in the gym's and fitnesscenters, has been developed. One of these professions is personal trainer. Because this is a relatively new profession it is of interest to study this profession group closer.

Objectives: The purpose of this study was to examine individual's motives for hiring a personal trainer and their experiences of personal training.

Method: In this survey six individuals were interviewed about their motives for hiring a personal trainer and their experiences of personal training.

Results: The motives for hiring a personal trainer in this study was to get help with structures of training, make lifestyle changes as well as rehab and avoiding injuries. The respondent's experiences of personal training were very positive and they perceived that they got both physical and psychological results that they didn't feel they would be able to reach alone. The respondents experienced positive feelings in the personal training, that they were able to train more intensive and that it also made them able to make lifestyle changes. The results showed how important it was for the individuals that their needs for sense of autonomy, competence and relatedness from the self-determination theory got satisfied for them to perceive the process as positive. The results also showed which skills and characteristics were perceived as positive for a personal trainer. These were responsive, good ratiocination, informative, dedicated and constructive.

Discussion: The survey showed that personal training can give very positive experiences when personal chemistry between the trainer and client is good and the clients get their needs for autonomy, competence and relatedness satisfied. This surveys also suggest that personal training can be a good method to train more intensive, make lifestyle changes and to get physical and psychological results from training. The survey showed how important the interpersonal skills are for a personal trainer and that this profession group can use the self-determination theory to get clients to thrive and keep them motivated.

Keywords: personal training, training, health, experiences, motives, self-determination theory.

Innehållsförteckning

1. Inledning	6
2. Syfte och frågeställningar	8
3. Bakgrund.....	9
3.1 Hälsa	9
3.2 Fysisk aktivitet	9
3.3 Motion	9
3.4 Träning.....	10
3.5 Personlig Tränare (PT)	10
3.6 Motivation	11
4. Tidigare forskning	13
5. Teoretisk referensram	18
5.1 Självbestämmande och ledarrollen.....	19
5.2 Självbestämmandeteorin och PT-rollen	20
6. Metod	22
6.1 Design	22
6.2 Urval	23
6.3 Intervjuguide	23
6.4 Genomförande	24
6.5 Databearbetning.....	24
6.6 Etik.....	24
6.7 Reliabilitet och validitet.....	25
7. Resultat.....	27
7.1 Motiv	27
7.2 Upplevelser.....	29
7.3 Känsla av autonomi	32
7.4 Känsla av kompetens.....	34
7.5 Känsla av samhörighet.....	35
7.5 PT – Rollen	36
7.6 Resultatsammanfattning	39
8. Diskussion	41
8.1 Metoddiskussion	41
8.2 Resultatdiskussion	42
8.3 Framtida Forskning.....	47
Referenser	48

Bilaga 1 6

1. Inledning

Människor i dagens samhälle rör på sig mindre än förr då våra arbeten blivit mindre fysiskt krävande och många väljer även en stillasittande fritid (Statens folkhälsoinstitut, 2008).

Tidigare fick även fler regelbunden motion genom aktiv transport och hushållsarbete. Numera har gång och cykel som val av transport blivit allt ovanligare och bilens användning fortsätter att öka (Faskunger, 2008). Vi gör även av med mindre energi i hushållsarbetet idag då hushållsmaskiner gör det mesta av arbetet för oss (Archer et al., 2013).

Detta är alarmerande då stillasittande ökar risken för övervikt, bukfetma, metabolt syndrom, insjuknande i typ 2-diabetes och hjärt-kärlsjukdom (Wilmot et al., 2012). Stillasittande har även konstaterats orsaka vart tionde fall av förtida död samt vara lika skadligt som att röka (Lee et al., 2012).

Att öka den fysiska aktiviteten är bland de åtgärder som skulle ha störst positiv effekt på folkhälsan (Statens folkhälsoinstitut, 2008). Ett pass med fysisk aktivitet kan ge positiva effekter på stämningsläge, kognition, blodtryck samt blodsockerkontroll. Regelbunden fysisk aktivitet främjar livskvalitet, kognition, stämningsläge och fysisk kapacitet (Statens folkhälsoinstitut, 2008). En studie har bevisat att fysisk aktivitet är en god metod för att behandla klinisk depression, minska ångest samt stärka självinsikt och självförtroende (Fox, 1999). Samma studie fann ett samband mellan fysisk aktivitet och subjektivt välmående.

Samtidigt som samhället i många länder blivit mer stillasittande så ses det även en ökning av den målriktande motionen och träningen. Det skedde en ökning av amerikanska kvinnors motionstimmar från 1,1 timmar i veckan 1960 till 2,3 timmar i veckan 2010 (Archer et al., 2013). Deras stillasittande bakom en skärm ökade dock från 8 timmar till 17 timmar under samma tidsspann. Samma tendens kan skönjas i Norra Europas befolkningar då de är i toppen hos de som motionerar mest i världen samtidigt som de är bland de mest stillasittande (Kohl et al., 2012). Bland annat så har fritidsmotionen i Finland ökat med 21-33 % för män och 12-27 % för kvinnor mellan 1982-2012 (Borodulin et al., 2016).

En trend sedan 1980-talet är att antalet idrottsföreningar minskar och personer som ägnar sig åt fysisk aktivitet på gymmet ökar (Söderström, 1999). Under samma tid så har en stor ökning av gym och träningsanläggningar runt om i världen skett (Berg & Johansson, 2007). Allt fler genomför alltså sin träning och motion där. Sedan 1980-talet började marknader som fokuserar på gymmode, hälsokost och kroppsvård ta fart och omsätta stora summor

(Söderström, 1999). I takt med detta har en yrkesgrupp som fokuserar på individers träning och hälsa på gym och träningsanläggningar vuxit fram (Berg & Johansson, 2007). Ett av dessa yrken är personlig tränare. Yrkets huvudsyfte är att hjälpa, coacha och inspirera individer med deras träning och ansvara för deras säkerhet. Detta är viktigt då fel träning kan leda till skada.

Det skedde en ökning av skador från styrketräning med 35 % i USA mellan 1978 och 2000 (Jones, Christensen & Young, 2000). Enligt en undersökning är risken att skada sig från styrketräning uppskattningsvis 2.4 % till 7.6 % (Risser, 1990). Innan individer börjar med styrketräning bör de instrueras god teknik av kvalificerade coacher och tränare för att undvika skador (Jones et al., 2000; Kerr, Collins, Comstock, 2010; Risser, 1990).

Förr var personlig träning något som exklusivt rika individer eller elitidrottare använde men numera när hälsofördelarna med träning blivit så starkt bevisade har personlig träning blivit accepterat för alla oberoende av social klass och fysisk förmåga (Chanen, 2001).

Det finns mycket kunskap om hur hälsa kan stärkas genom träning och de som genomför träning på gym ökar. Därför är det intressant att undersöka yrkesgruppen som vuxit fram som hjälper individer med deras träning och hälsa på gymmet. Fler och fler använder sig av personliga tränare därför är intresset för denna studie att studera detta yrke närmare.

2. Syfte och frågeställningar

Syftet för denna studie är att undersöka individers upplevelser av att träna med personlig tränare.

Frågeställningarna är:

- Varför söker sig individer till personliga tränare?
- Vad är deras upplevelser av att träna med personlig tränare?

3. Bakgrund

Nedan redogörs för begrepp som är av betydelse för denna undersökning. Begreppen beskrivs utifrån existerande litteratur.

3.1 Hälsa

Hälsa har i den medicinska traditionen fokuserat mest på det kroppsliga men under senare år så har de upplevda, andliga och filosofiska dimensionerna fått en mer framträdande roll när hälsa diskuteras i samhället (Winroth & Rydqvist, 2008). Hälsa har också setts som en resurs för att nå mål (Nordenfeldt 1991 refererad till i Winroth & Rydqvist, 2008). I denna tankegång besitter individen god hälsa om denne kan förverkliga sina mål och ohälsa om denne inte kan göra detta.

Brülde och Tengeland (2003, refererad till i Winroth & Rydqvist, 2008) menar att det finns tre huvudsakliga grunder när hälsa ska definieras. Dessa är hälsa som klinisk status, hälsa som funktionsförmåga och hälsa som välbefinnande. De menar att en persons hälsa är beroende av hur god hennes kliniska status är, hur stor hennes prestationsförmåga är, i vilken grad hon innehar de relevanta basala förmågorna, vilket hennes stämningsläge är och hur behagliga eller obehagliga hennes kroppsupplevelser och emotioner är.

Winroth och Rydqvist (2008, s.18) beskriver hälsa såhär: ”Hälsa är att må bra – och att ha tillräckligt med resurser för att klara vardagens krav – och för att kunna förverkliga personliga mål”.

3.2 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet gäller alla former av rörelser som ökar energiförbrukningen (Beyer, Lund & Klinge, 2010). Motion, sport och träning kan inkluderas under fysisk aktivitet. Aktiviteter i det dagliga livet som att duscha, klä av och på sig, gå i trappor, cykla, handla mat, arbeta i trädgården och så vidare inkluderas också i begreppet fysisk aktivitet. Linderoth (2012) nämner att det är ett vidsträckt begrepp som inkluderar idrott och sport men att det är ett vidare begrepp. Han menar däremot att det förutsätter kroppsrörelser och att detta begrepp är högaktuellt i vår tids samtal om livsstilar och hälsa.

3.3 Motion

Begreppet motion står både för ostrukturerad aktivitet samt strukturerad, regelbunden och målinriktad fysisk aktivitet (Beyer, Lund & Klinge, 2010). Faskunger (2001) menar att fysisk

aktivitet kan innefatta lättare aktiviteter och till och med vardagssysslor såsom städning och diskning men att motion oftast innebär ombyte till träningskläder och oftast har ett mål av att förbättra eller bibehålla fysisk förmåga.

3.4 Träning

Begreppet träning kommer ur engelskan to train, att dra, som kommer från de latinska orden trahere och traginare som också betyder att dra (Beyer, Lund & Klinge, 2010). Träning kan definieras som en planerad systematisk påverkan av systemet över en tid med avsikt att förbättra de fysiska och psykiska förutsättningarna som styr prestationsförmågan (Beyer, Lund & Klinge, 2010). För att det ska få kallas träning måste det alltså ske en upprepning av aktiviteten.

3.5 Personlig Tränare (PT)

En personlig tränare ansvarar för en annan individs fysiska träning, säkerhet och utveckling. Dennes uppgift är att vägleda, motivera och inspirera individens träning och fysiska utveckling. Den personliga tränaren arbetar med att höja allmänhetens medvetande och kunskap om träning och hälsa samt öka tränings- och motionsutbudet. Viktigt är att öka kunskapen om korrekt utförd motion och träning. (Svenska Personlig Tränareförbundet, 2005). Personliga tränare bidrar med personliga träningsprogram, inklusive träningsrekommendationer, instruktioner och kostinformation (Couzens, 1992).

Personlig träning kan vara att utveckla tävlings- och motionsidrottare inom en viss idrott, vägleda kring hälsa, prestationsförmåga och att förebygga sjukdom och skada. Det kan även vara att ge rådgivning kring förbättring av hälsa (Svenska Personlig Tränareförbundet, 2005). En personlig tränare fungerar som coach, lärare, motivator, och deltidpsykolog och kostrådgivare. Mycket med personlig träning har att göra med att uppmuntra någon att träna mer eller bättre (Chanen, 2001).

De flesta personliga tränarna arbetar på gym men vissa gör också besök i hemmet eller på jobbet. Det finns även de som har egna träningslokaler där de tar emot klienter (Chanen, 2001). En bra personlig tränare utformar ett träningsprogram baserat på klientens mål samtidigt som den tar i åtanke klientens historik av träning, hälsa och skador. Denne ska också utforma träningen utifrån vad klienten föredrar och ogillar (Chanen, 2001). Personliga tränare har en viktig position som mellanhand mellan deras klienter och den enormt stora

tillgängliga informationen gällande hälsa och träning (Donaghue, Ngaire, Allen & Maddison, 2016).

3.6 Motivation

Motivation har beskrivits som ett beteendes energi, riktning och kontroll (Roberts, 2001).

Roberts (2001) menar att motivation är en sammansatt konstruktion som står för den energi som ett mål eftersträvas samt individens uppfattning om dennes mål kommer att nås.

Det finns många teorier om motivation och självbestämmandeteorin är en av dessa (Deci & Ryan, 2000). Motivation är enligt självbestämmandeteorin mångfacetterad då den utgår ifrån att motivation inte enbart varierar mellan låg och hög utan även inkluderar tre huvudformer av motivation: Inre, yttre och amotivation (Hassmen & Hassmen, 2010). Enligt självbestämmandeteorin ligger dessa i ett kontinuum där inre motivation ligger i ena änden, amotivation i den andra och yttre motivation i mitten av dessa ytterlägen.

När individer känner inre motivation får de autonomibehovet tillfredsställt eftersom de upplever att de har ett val när det gäller vad de vill ägna sig åt (Hassmen & Hassmen, 2010). När inre motivation finns så upplever de en glädje i utförandet, känner att de klarar av uppgifterna (kompetensbehovet) och om de också känner att de är en del av en social grupp tillfredsställs även behovet av relationer med andra.

Yttre motivation handlar om motivation för ett beteende på grund av yttre former av belöningar såsom medaljer, lön, erkännande och så vidare (Hassmen & Hassmen, 2010). När yttre motivation står som grund för ett beteende så brukar graden av självbestämmande minska. I självbestämmandeteorin delas den externa motivationen in i fyra underavdelningar för att tydliggöra vilka yttre faktorer som påverkar beteendet och i vilken grad beteendet är självbestämt. Dessa underavdelningar är: integrerad reglering, identifierad reglering, introjicerad reglering och yttre reglering (Hassmen & Hassmen, 2010).

Integrerad reglering är när en aktivitet är personligt viktig på grund av ett värdefullt utfall istället för intresse för aktiviteten i sig (Weinberg & Gould, 2014). Identifierad reglering är när beteendet är accepterat och har ett högt värde för individen och därför genomförs med egen vilja men aktiviteten är i sig inte behaglig. Introjicerad reglering är när en individ är motiverad av inre press. Beteendet anses inte vara självbestämt eftersom det är reglerat av yttre saker till exempel att motionera för att hålla sig i form för att imponera på andra. Yttre

reglering är när beteendet är helt och hållet kontrollerat av yttre källor såsom belöningar och tvång (Weinberg & Gould, 2014).

Amotivation är när motivation saknas eller minskar successivt över tid (Hassmen & Hassmen, 2010). Amotivation kan bero på en rad olika orsaker till exempel att individen inte tror sig ha kapacitet och förmåga att klara av uppgiften/aktiviteten, tappad tro på att den tänka strategin kommer leda till det avsedda målet och att inga andra alternativ anses finnas. Amotivation kan också uppkomma om individen tror att det som krävs för att uppnå målet är större än belöningen och om individen känner en bristande kontroll över resultat och inte tror att det spelar någon roll vad denna gör (Hassmen & Hassmen, 2010).

4. Tidigare forskning

Målet med träning i gym är ofta att få en attraktivare kropp, mer muskler och för att förbättra hälsan (Berg & Johansson, 2007). I en studie där man intervjuade personliga tränare om deras klienters mål och motivationsfaktorer fann man att klienterna i första hand kom till dem för att minska sin vikt. Tränarna i denna studie tolkade att detta var på grund av estetiska och sociala skäl (Donaghue et al, 2016). I en annan studie upplevde personliga tränare att deras klienters största orsak till att anlita dem var på grund av frustration över deras fysiska status (Melton, Dail, Katula & Mustian, 2011). Många anlitar personliga tränare på grund av att de vill träna mer effektivt men gruppen som kommer till en personlig tränare för specialträning för en viss idrott eller lopp växer. En vanligt förekommande anledning för att individer anlitar personlig tränare är också att de känner att de inte klarar av att på egen hand börja och fortsätta med träning (Chanen, 2001). Detta går i linje med en annan studie som visade att behov av ökad motivation och brist på självdisciplin var bland de primäraste anledningarna till att individer anlidade personliga tränare (Redding, 1994).

Det finns indikationer på att styrketräning tillsammans med en personlig tränare leder till att individer får högre styrkevärden, tränar på högre intensitet och får en högre skattning på upplevd utmattning efter styrketräning än de som inte använder sig av en personlig tränare (Ratamess, Faigenbaum, Hoffman & Jie, 2008). En studie skulle undersöka skillnader på styrka, explosivitet och muskulär uthållighet efter ett 12 veckors periodiserat träningsprogram (Mazzetti et al, 2000). Undersökningsgruppen delades in i två grupper där den ena gruppen genomförde träningsprogrammet med en personlig tränare och den andra fick träna själv. Gruppen som använde sig av personlig tränare tränade med högre intensitet när det kommer till kilogram per set, fick signifikativt högre resultat på maximal styrka i benböj och bänkpress samt signifikativt bättre värden på kroppsmassa, fett och fettfri massa efter träningsprogrammet jämfört med kontrollgruppen. Författarna av denna studie menar därför att träning med PT blir effektivare, intensivare och ger bättre resultat än utan.

En annan studie visade att när en grupp individer i 12 veckor fick träna med personlig tränare så fick de signifikant högre förbättring på fettfri massa, flera styrkeövningar samt aerob kapacitet än en kontrollgrupp som tränade ensamma (Storer, Dolezal, Berenc, Timmins & Cooper, 2014). En annan studie jämförde också träningseffekt mellan en grupp som fick träna med personlig tränare i 12 veckor och en kontrollgrupp som tränade ensamma. Även i denna studie ökade gruppen som tränade med personlig tränare styrka signifikativt mer än

kontrollgruppen (Rustaden, Haakstad, Paulsen & Bø, 2017). Däremot sågs ingen skillnad i kroppscomposition mellan de två grupperna. Det visades att individer som tränade med en personlig tränare under 30 pass hade en större fettminskning än en kontrollgrupp som tränade själva (Galea, Andrei, Gorea, Dobrin, 2016). Det har studerats att i vissa fall behövs en personlig tränare för att nå framgångar med ett träningsprogram för överviktiga tonåringar (Stanica, 2011).

En studie har undersökt effekten av att ha en personlig tränare på motionsbeteende utifrån den transteoretiska modellen (Fischer & Bryant, 2008). Den transteoretiska modellen är en teori som utvärderar en individs beredskap för att agera för ett hälsosammare beteende (Wester, Wahlgren & Wedman, 2008). Enligt teorin så förflyttar sig individer mellan olika stadier i beredskap för förändring. Dessa stadier är förnekelsestadiet, begrundandestadiet, handlingsstadiet, aktivitetsstödet och vidmakthållandestadiet. Två grupper skulle genomföra 30 träningspass var. Den ena gruppen fick en personlig tränare som hjälpte dem med träningen och den andra gruppen tränade själva. Gruppen som fick personlig träning hade bibehållit sitt motionsbeteende efter interventionen medans kontrollgruppen inte hade gjort det. Gruppen som fick hjälp av personlig tränare hade fler aktiva i aktivitetsstadiet och vidmakthållandestadiet. Författarna av denna studie menar därför att personlig träning kan vara en god metod för att göra en förändring och sedan vidmakthålla detta gällande motionsbeteende.

En annan studie har också konstaterat att personlig träning är effektiv som metod att ändra attityder kring fysisk aktivitet samt att öka den fysiska aktiviteten (McClaran, 2003). Personliga tränare kan höja nybörjares träningsbeteende genom att använda sig av self efficacy teorin (Jackson, 2010). Self-efficacy handlar om individens tilltro till att klara av en handling i en viss specifik situation (Bandura, 1977). Det handlar alltså inte om individens tilltro till sin egen förmåga överlag utan istället om tilltron i en specifik handling. Tränarna i studien höjde klienters situationsspecifika självförtroende för träning genom att fokusera på klienters personliga framgångar och målsättningar samt genom att låta klienter visualisera och använda sig av modellinlärning (Jackson, 2010). Andra rekommenderade metoder är att använda sig av verbal och social övertalning och att lära klienter om vad träning gör med kroppen. För att höja den inre motivationen hos klienter så att de fortsätter med deras fysiska aktivitet så bör personliga tränare skapa träningsprogram som inkluderar klienters personliga input, ge lämplig feedback och få dem att känna sig accepterade (Shelley, 2008). De bör också ha en öppen kommunikation med klienterna så att de förstår deras behov. För att ha

kvar sina klienter bör den personliga tränaren fokusera på att individanpassa för klienten, vara professionell och vara kunnig om vad den pratar om (Wellet, 2015). Individanpassningen kan göras genom att skraddarsy första passet och hålla kontakten med klienter. Klienter kan få en positiv effekt på deras styrketräningsprogram av de uppmuntrande ord de får av en personlig tränare (Keller, 2004).

En bra personlig tränare bör designa ett träningsprogram baserat på klienters mål och preferenser samtidigt som denne har i åtanke personens historia gällande träningshistoria, fysiska form, skador och hälsoproblem (Chanen, 2001). Personliga tränare bör anamma en entusiastisk och omtänksam ledarstil (Kravitz, 2010). Det är rekommenderat för personliga tränare att anamma en mer konsulterande roll istället för ”expert” rollen då individer som överväger en livsstiländring, till exempel att träna mera, ofta är ambivalenta (Lyon, 2001). Anledningen till detta är att lyssna kräver empati och empati hjälper individer att förstå deras egen ambivalens vilket kan leda till en upplösning av ambivalensen som håller tillbaka livsstilsändringen. Lyon (2001) hävdar att när man ikläder sig den konsulterande rollen ska man tänka på att respektera individers autonomi, adoptera en icke dömande attityd, vara genuin och ha empati.

I en fenomenologisk studie där kvinnor tillfrågades om deras upplevelser av personlig träning var deras upplevelser genomgående positiva varav dessa kunde sorteras in i fyra olika teman (Madeson, Hultquist, Church & Fischer, 2010). Teman som uppkom var relationer, tränarens kvalitéer, resultat och motivation. Relationer handlade om att deltagarna pratade om deras vänskap med deras tränare, inklusive kommunikation, den sociala komponenten såväl som den professionella sidan. Deltagarna nämnde mest frekvent hur viktigt det var för dem att känna att tränaren var deras vän. Den professionella biten gällde att deltagarna förstod att klient-tränarrelationen var affärsorienterad och baserad på pengar men att detta inte var något negativt. De nämnde också hur positivt det var att tränaren verkligen försökte ge klienterna vad de ville och flera nämnde specifikt att personlig träning var värt pengarna.

Tränarens kvalitéer bestod av tränarens karaktärsdrag och färdigheter (Madeson et al, 2010). Att vara optimistisk, rolig och energisk var de vanligaste positiva karaktärsdragen som nämndes. Ingen nämnde något negativt men då alla deltagarna hade kvinnliga tränare var det flera som nämnde att de inte trodde att de skulle kunna ha samma relation med en manlig tränare. Tränarens färdigheter gällde att maximera klientens insats, förståelse för klienters förmågor och kompetenser inom personlig träning. Klienterna kände att de kunde uppnå mer

än förväntat och träna mer än de trodde var möjligt med personlig tränare. De upplevde att tränarna pushade dem till nya nivåer genom uppmuntring, motivering och bara av att vara närvarande. Klienterna uppskattade att tränarna var medvetna om deras fysiska kapaciteter. Kompetenser inom personlig träning var kunskapen tränarna hade att designa träningspass och träningsprogram samt hur de informerade och lärde klienterna om träning och kost. Detta var i synnerhet viktigt då individerna hade nått plåtår med användande av deras egna träningsrutiner.

Resultattemat bestod utav fysiska och psykiska resultat utav den personliga träningen (Madeson et al, 2010). Fysiska resultat inkluderade viktnedgång, styrkeökning, mer muskler och i vissa fall lindring av gamla skador. Psykiska resultat inkluderade hur de upplevde att de hade fått bättre självkänsla, självförtroende och en ökning av energi. Individerna upplevde även att de fått en känsla av framgång på grund av den personliga träningen.

Temat motivation hade två subteman som bestod av ansvar och uppmuntring (Madeson et al, 2010). Alla deltagare nämnde hur tränarna motiverade dem varav ansvar var ett viktigt hjälpmedel. När individerna talade om ansvar handlade det om hur de kände att det hade ett ansvar av att vara närvarande för deras personliga tränare vilket gjorde att de blev mer motiverade. Uppmuntring var hur tränarna tillförde inspiration genom att till exempel vara hälsosamma förebilder och hur de gav verbal feedback.

Författarna menar att denna studie visar hur interpersonella färdigheter är lika viktiga som tekniska kompetenser hos personliga tränare när det kommer till klienters tillfredsställelse (Madeson et al, 2010). Med bakgrund av studien menar de att det är viktigt att tränaren skapar en relation med klienterna, håller dem ansvariga, upprätthåller deras motivation samt producerar fysiska och psykiska resultat hos dem.

När kvinnliga klienter av personliga tränare intervjuades gällande hur de utvärderade personliga tränare uppkom fyra teman: rationell selektion, personliga tränares logiska grund, lojalitets rationalitet och negativa karaktärsdrag (Melton et al, 2011). Rationell selektion handlade om resultat som observerades hos andra klienter och social kompetens. Personlig tränares logiska grund gällde klienters orsak för att anlita en specifik tränare. Lojalitets rationalitet handlade om hur tränaren stärker relationen med klienten och negativa karaktärsdrag var till exempel oetisk och oprofessionellt handlande som gjorde tränaren mindre önskvärd.

Personliga tränare anser att det är en fördel med en god fysik för att attrahera kunder för deras tjänster då detta ger en antydning för dennes expertis (Harvey, Vachani & Williams, 2014). De ansåg däremot att det finns en gräns där mycket god fysik och stora muskler kan avskräcka klienter. Tränarna hävdade att deras kunskap, personlighet och emotionella arbete var viktigare komponenter för deras framgång som personliga tränare än deras fysik.

Några av de vanliga orsakerna till att klienter lämnar deras personliga tränare är dålig bedömningsprocess som kan leda till överambitiös träning med ökad risk för skada, misslyckande med att lägga fram ett genomtänkt träningsprogram och ingen regelbunden återkoppling på personliga mål (Anderson, 2006). Andra orsaker var att tränaren inte bad om klientens feedback, inga lämpliga övningar valdes, tränaren pratade mer än lyssnade, tränaren var inte förberedd och repeterade bara samma träningspass.

Varken män eller kvinnor har några preferenser när det kommer till vilket kön en hypotetisk personlig tränare har (Fisher, Platts & Stopforth, 2013). Det noterades däremot att en tränare av motsatt kön kan göra det svårare att koncentrera sig.

5. Teoretisk referensram

Självbestämmandeteorin (self-determination theory) är i grunden en teori som förklarar psykologiska processer som stärker optimal funktion och hälsa (Deci & Ryan, 2000). Enligt denna teori är människor aktiva varelser fokuserade på utveckling. Denna utveckling är riktad mot organiserad sammanhållning av deras psykologiska sammansättning samt mellan sig själv och deras sociala omgivning. Denna tendens till utveckling riktad mot autonomi och social integration anses, som alla andra naturliga tendenser såsom inre motivation, behöva näring och stöd från den sociala omgivningen (till exempel från en personlig tränare) för att fungera effektivt (Deci & Ryan, 2000). För att individer (t e x klienter som anlitar en PT) ska utveckla en inre motivation behöver de tillfredsställa tre naturliga eller fundamentala psykiska behov: behovet av att känna sig kompetent, behov av autonomi samt behovet av relationer med andra (Deci & Ryan, 2000). Om inte dessa behov tillfredsställs anses detta leda till negativa konsekvenser för mental hälsa och ofta för prestation samt strävan mot mål.

Deci och Ryan (2000) menar att psykologiska behov kan vara en grund för att förutse när strävan och uppnåelse av mål kommer vara associerat med positiva respektive negativa prestationer och välmående. De menar att den sociala omgivningens stöd för behov av kompetens, autonomi och relationer med andra bibehåller eller ökar inre motivation, underlättar internalisering och integration av yttre motivation vilket resulterar i mer autonom motivation eller reglering av målorientering. Det har också visats starka aspirationer för livsmål som ger tillfredställelse av de grundläggande behoven. Inre motivation, autonom reglering av yttre motivation och inre aspirationer är associerade med positiva känslor kring erfarenheter, prestationer med hög kvalitet, bibehållande av hälsosamma beteenden och bättre mental hälsa (Deci & Ryan, 2000). Det kan däremot finnas skillnader mellan individer och olika sociala omgivningar. Deci och Ryan (2000) har bland annat diskuterat att det kan finnas individuella skillnader i hur viktigt människors behov för de specifika känslorna av kompetens, autonomi och samhörighet är. De menar att vissa känslor kan vara olika viktigt för olika människor. Att inte få de grundläggande behoven tillfredsställda är däremot associerat med mindre inre motivation, mer kontrollerad reglering, amotivation och starkare yttre aspirationer vilket i sin tur leder till sämre erfarenheter, prestationer och välmående (Deci & Ryan, 2000).

5.1 Självbestämmande och ledarrollen

Självbestämmandeteorin har varit närvarande i psykologisk litteratur i cirka 40 år och inom idrott i cirka 25 år (Ntoumanis, 2012). Inom idrotten används den ofta i coachens och idrottslärares interpersonella stil. Det har visats att en självbestämmande ledarstil kan leda till aktivt engagemang och bra psykologiska erfarenheter för atleter och studenter. Stöd för autonomi, struktur och involvering är några konkreta exempel på hur individer i maktpositioner kan tillfredsställa deras följares psykologiska behov och indirekt höja självbestämmande motiv för engagemang och psykiskt välmående (Ntoumanis, 2012).

Ntoumanis (2012) har nämnt flera strategier hur man som ledare kan agera för att tillfredsställa de psykologiska behoven inom idrott. För att stärka autonomi hos atleter kan man erbjuda dem olika val av aktiviteter. Valen ska ha specifika regler och gränser och vara meningsfulla för atleterna. Att rationalisera varför en specifik aktivitet är meningsfull för individen är också viktigt, speciellt när ointressanta aktiviteter ska genomföras. Coacher ska vara empatiska och bekräftande av de svårigheter, negativa känslor eller protester som deras atleter har när det kommer till uppgifter, mål och regler. Coacher ska ge feedback som är konstruktiv, detaljerad, informativ gällande kompetensutveckling och positiv när det är lämpligt. De ska också ta sig tid att lyssna och besvara atleternas idéer och mål, vara tålmodig med deras utveckling, ge dem beröm, försöka utveckla en förståelse för hur deras atleter tänker och känner och uppmuntra dem att ta initiativ och utveckla sig självständigt. För att få atleter att känna sig kompetenta ska aktiviteter vara optimalt utmanande ifråga om atleternas färdighetsnivå och erfarenhet. För att stärka den sociala meningsfullheten ska coacher få atleter att känna sig värdefulla, uppskattade och respekterade. En coach ska inte använda hårda ord, hota, förnedra eller tvinga atleter att acceptera regler, gränser och aktiviteter. Coachen ska inte heller sätta deadlines, fråga kontrollerande frågor, säga vad individer ska känna, avskräcka atleter från att ifrågasätta eller erbjuda enbart förutbestämda mål (Ntoumanis, 2012).

Ledare kan göra följande för att stärka individens upplevelse av autonomi: Ge denne möjlighet till medinflytande och självbestämmande, göra så att individen sätter upp mål och ser vägen dit samt ge individen möjlighet till eget ansvar och att själv leda andra (Hassmen & Hassmen, 2010). För att stärka individens känsla av kompetens kan ledaren skapa förutsättningar och möjligheter för individen att nå framgång, låta dem sätta utmanande men realistiska mål anpassade till individens färdigheter och förmågor samt ge positiv feedback

eller kritisk feedback på vad som kan förbättras och som inte känns hotande eller sänker självförtroende och känslan av kompetens (Hassmen & Hassmen, 2010). Stärkande av känslan av samhörighet kan åstadkommas genom att arbeta för ett positivt gruppklimat och uppmuntra socialt stöd, uppmuntra mycket även när det går mindre bra samt visa att man bryr sig och lyssnar på den enskilde individen och gruppen (Hassmen & Hassmen, 2010).

5.2 Självbestämmandeteorin och PT-rollen

Personer som jobbar med träning och hälsa kan använda sig av självbestämmandeteorin för att stödja individer att vara mer aktiva (Edmunds, Ntoumanis & Duda, 2009). Klienters känsla av autonomi kan stärkas genom att ge dem olika valmöjligheter, lyssna och vara lyhörd till deras bekymmer och behov och kommunicera med dem på ett icke kontrollerande språk. Klienters känsla av kompetens kan stärkas genom att berömma försök till beteendeändringar samt genom positiv och trovärdig feedback. Interpersonellt engagemang kan stärkas genom att visa klienterna att man är genuint intresserad av dem och deras välmående samt vara varm, öppen och uppmärksam mot dem. Det interpersonella engagemanget kan också stärkas genom att prata med klienter efter träningspass och lära sig mer om dem. Upplevt stöd för autonomi från träningsinstruktörer har visats kunna förutsäga tillfredsställelse av känsla av autonomi, social meningsfullhet, kompetens och inre motivation hos klienter (Edmunds, Ntoumanis & Duda, 2006)

En personlig tränare kommer förmodligen att få kunder med olika typer av motivation från de som känner ett tvång att komma i bättre form till dem som väljer att träna för att de gillar det (Abrahamsen, Arntzen & Haugen, 2017). Då det finns olika stadier av motivation leder det till att en personlig tränare har många möjligheter för att jobba med motivation. Med hjälp av motivationsverktyg kan tränaren hjälpa kunden att fortsätta med aktiviteterna över tid.

Abrahamsen, Arntzen och Haugen (2017) beskriver hur en personlig tränare kan arbeta enligt självbestämmandeteorin för att höja motivation. Tränaren kan kartlägga vilken typ av motivation som kunden har eftersom att då är det lättare att anpassa målen, träningen samt att använda motivationsverktygen riktigt. Tränaren bör med jämna mellanrum prata med kunden om dennes önsknings, behov och motiv. Detta då motivation ändrar sig med tid och kunderna inte alltid är medvetna om det. Om tränaren ska stimulera kundens inre motivation måste tränaren först veta vilka dessa motiv är. Tränare bör även lägga tid på att lära upp kunderna i övningar och träning då detta stärker kompetensen vilket kommer stärka kundens

motivation. Tränaren ska ge feedback som bygger på inre motivation såsom insats och utveckling. Personliga tränare bör även se och lyssna till kunden hur dennes situation för dagen ser ut. En sliten kund behöver antagligen mer uppmuntran och yttre motivation än en som är utvilad. Den personliga tränaren ska dock inte pressa kunder för mycket såvida de inte själv vill det. En kund ska också ha medbestämmelse över det som händer och tränaren bör ta hänsyn till dennes önskningar. Detta kan göras genom att den personliga tränaren och kunden tillsammans kommer fram till vilka aktiviteter som kunden vill genomföra för då upplevs valet mer autonomt.

Personliga tränare kan skapa känsla av kompetens hos kunder genom att ge dem övningar med optimal svårighetsgrad (Abrahamsen et al, 2017). För enkla övningar kan ge intryck av låga förväntningar (låg kompetens) och för svåra uppgifter är ett hinder för bemästring. Aktivt användande av målsättning kan skapa en struktur för kunden. Struktur stärker autonomi om kunden är med och sätter upp mål samt den struktur och de aktiviteter som ska leda till målet. För att få kunden att känna social meningsfullhet ska tränaren vara aktivt involverad, respektfull i interaktionen med kunden, uttrycka förståelse för kundens val och utmaningar och ha en förmåga att se kunden i sin helhet (Abrahamsen et al, 2017). Att ta sig tid att prata med individen och se denne är också viktigt.

Personlig tränare ska tänka på att människor värderar om de är kompetenta på olika sätt (Abrahamsen et al, 2017). Vissa är uppgiftorienterade och värderar kompetensen utifrån sin egen utveckling, lärande och ansträngning medans andra är resultatorienterade och då jämför sina färdigheter med andra för att värdera om de är kompetenta eller inte. Resultatorienterad motivation har visats vara sammankopplat med mindre autonoma former av motivation (Abrahamsen et al, 2017). Detta betyder att en kund som bryr sig mest om resultat av träningen i mindre grad kan förväntas hålla på med träningen för endast aktiviteten i sig.

6. Metod

6.1 Design

Denna studie har ett ideografiskt intresse. Ett ideografiskt intresse innebär att man vill åt det individuella, unika, särskiljande och avvikande (Hassmen & Hassmen, 2008). Att intresset är ideografiskt beror på att målet är att undersöka olika individers motiv för att anlita en personlig tränare och deras upplevelser kring det. Målet är inte att studera vilket motiv som är vanligast eller att uttala sig om en viss grupp tycker personlig träning är bra eller dåligt. Detta hade varit ett nomotetiskt intresse vilket intresserar sig för det gemensamma och för lagbundenheter (Hassmen & Hassmen, 2008).

I ideografisk vetenskap är målet att "försöka förstå" ett fenomen i dess egen situation och att ta explorativa forskningsansatser istället för explanativa (Rosengren & Arvidsson, 2002). Explorativa ansatser görs när syftet är att utforska och upptäcka något (Rosengren & Arvidsson, 2002). Detta gör att denna studie kan sägas ha ett explorativt intresse då syftet är att upptäcka individers motiv och upplevelser kring ett fenomen.

En kvalitativ metod valdes för genomförandet av denna studie. De kvalitativa metoderna försöker förstå människors upplevelser genom tolkning (Hassmen & Hassmen, 2008). Detta motiverar valet av kvalitativ metod för om man ska kunna uttala sig om individers upplevelser och motiv så måste man sätta sig in i deras verklighet och försöka förstå hur de ser världen. Det är individernas upplevelser och motiv som man vill åt i undersökningen och inte vad den som genomför studien tror att dessa är.

I kvalitativ forskning försöker man finna sammanhang samt att gå på djupet och få mycket information om få undersökningsdeltagare (Hassmen & Hassmen, 2008). Detta gör också att kvalitativ metod var att föredra då målet var att gå på djupet och få mycket information av deltagarna och inte bara få ytlig information som gör förståelse av deras upplevelser och motiv omöjliga.

För att samla in data i denna studie genomfördes intervjuer. En styrka med intervjuer kontra frågeformulär är att möjligheten att reagera på sinnesstämningar och sådant som utlöses av interaktionen mellan intervjuaren och respondenten blir större (Hassmen & Hassmen, 2008). Intervjuformen var den riktat öppna. I den riktat öppna intervjun styr intervjuaren samtalet till det som denne finner intressant och ställer öppna följdfrågor för att nå en djupare förståelse inom de fokuserade frågeområdena (Hassmen & Hassmen, 2008).

Anledningen till att den riktat öppna intervjun valdes var för att ha möjlighet att gå in på de områden som intervjuaren tyckte var intressant men ändå kunna ha öppna följdfrågor för att kunna nå en djupare förståelse av dessa områden. Målet var att styra så lite som möjligt så att det verkligen var respondentens upplevelser och motiv som kom fram och så att feltolkningar inte gjordes på grund av att de styrdes till att svara på ett visst sätt.

6.2 Urval

För genomförandet av denna studien gjordes ett bekvämlighetsurval. Bekvämlighetsurval betyder att urvalet sker på ett bekvämt sätt till exempel att man väljer ut dem som råkar finnas till hands (Hassmen & Hassmen, 2008). Riskerna med bekvämlighetsurval är stora eftersom stickprovets representativitet kan ifrågasättas då urvalet inte skapats med hjälp av slumpen (Hassmen & Hassmen, 2008). Att ett bekvämlighetsurval används i denna studie är inte så negativt eftersom att det är en kvalitativ metod som används. Målet är inte att få en representativ bild av en viss grupp utan mer att se individuella upplevelser och motiv. För att hitta respondenter kontaktades sex personliga tränare och så tillfrågades de om de hade några klienter som kunde tänkas sig att delta i denna studie. De personliga tränarna kontaktade klienter och om de var intresserade att delta i studien så kontaktades dessa av intervjuaren som gav dem mer information. I samband med detta tillfrågades klienterna om de ville delta i studien.

Kriterierna för att få delta i studien var att klienterna skulle vara minst 18 år och ha genomfört minst fem pass med personlig tränare. Anledningen till att respondenterna skulle ha haft minst fem pass var för att få personer som hade mycket att berätta, men även för att undvika dem som haft personlig tränare för att de fått detta som en gratis tjänst i tecknande av abonnemang. Det antogs att dessa möjligtvis inte hade något särskilt motiv för att träna med personlig tränare mer än att det var gratis.

6.3 Intervjuguide

Innan intervjuerna genomfördes så konstruerades en intervjuguide med frågeområden som anseddes vara intressanta mot bakgrund av syftet (se bilaga 1). En provintervju genomfördes där intervjuguiden testades och sedan omformades för att bättre kunna svara på syftet. Då provintervjun ansågs hålla hög kvalitet så har den inkluderats i resultatet. Detta är inget problem då provintervjuer kan inkluderas då man ska använda sig av det materialet som är tillgängligt, eftersom man redan besvärat personerna (Troost, 2010).

6.4 Genomförande

När respondenterna informerats om undersökningen och sagt att de ville delta i studien så bokades tid och plats för intervjuerna. Personerna fick själva komma med förslag på vart intervjuerna skulle genomföras. Anledningen till detta är då om en person är så snäll att den ställer upp på en intervju så borde denna få bestämma vart den genomförs (Trost, 2010). Jag hade däremot förslag på platser att genomföra intervjuerna om respondenterna inte hade några egna önsknings. Platser som jag föreslog var på ett café eller ett grupprum i ett bibliotek. Intervjuerna varade mellan 25-45 minuter och spelades in med hjälp av en mobiltelefon.

6.5 Databearbetning

När intervjuerna var genomförda så transkriberades dessa med hjälp av Word. Efter transkriberingen så inleddes bearbetning och analysfasen. För att bekanta sig med resultatet så lyssnades och lästes materialet igenom flera gånger. Analysen genomfördes genom att olika koder skapades utifrån vad respondenterna tagit upp i intervjuerna. Dessa koder granskades sedan och låg som grund för skapandet av olika teman som koderna lades in i. När skapandet av koder och teman var färdigt granskades dessa teman återigen och så definierades de samt namngavs. Dessa teman analyserades därefter utifrån syftet med hjälp av litteraturbearbetningen samt den teoretiska referensramen.

6.6 Etik

I all form av forskning ska undersökningsdeltagarna i största möjliga mån skyddas därför ska deltagarna informeras om den övergripande planen för forskningen, syftet, vilka metoder som kommer användas, följder och risker som forskningen kan medföra, att deltagande är frivilligt och om rätten att när som helst kunna avbryta sin medverkan (Hassmen & Hassmen, 2010). Denna information gavs när den första kontakten togs samt innan intervjun påbörjades. Vid dessa tillfällen gavs även information om att deltagarna skulle behandlas konfidentiellt samt att ingen utomstående skulle få ta del av det inspelade materialet. Konfidentialitet i forskning betyder att privata data som kan identifiera deltagare i undersökningen inte kommer avslöjas (Kvale & Brinkmann, 2009). Detta har följts genom att endast de uppgifter som behövs för analys och förståelse, som inte kan underlätta identifikation, har inkluderats i resultatet. Innan intervjuer inleds bör information ges om hur lång tid dessa tar och man bör fråga respondenten om syftet med intervjun är klart eller om det är något som bör förklaras eller förtydligas (Hassmen & Hassmen, 2008). Därför gjordes även detta innan intervjuerna inleddes.

De som intervjuas har rätt till sin egen integritet och sin egen värdighet, detta gäller vid första kontakten samt under datainsamlingen (Trost, 2010). Respondenterna har därför behandlats med respekt och värdighet i alla delarna av datainsamlingen. Vissa citat har i resultatet gjorts om ifrån talspråk till skriftspråk. Detta då det kan uppfattas som integritetskränkande att till exempel göra direkta citat från talspråket (Trost, 2010). Trost (2010) menar att man kan snygga till citat genom att ta bort utfyllnadsord eller avbrutna meningar men att man naturligtvis inte får förvränga dem.

6.7 Reliabilitet och validitet

Reliabilitet handlar om konsistens och tillförlitlighet och om ett resultat kan reproduceras vid andra tidpunkter och av andra forskare (Kvale & Brinkmann, 2009). Inom kvalitativ forskning använder man ofta ord som tillförlitlighet, pålitlighet och upprepbarhet istället för reliabilitet (Hassmen & Hassmen, 2008). Validitet handlar om i vilken utsträckning en observation, mätning och så vidare fångat det begrepp eller fenomen som var av intresse att studera och dra slutsatser från (Hassmen & Hassmen, 2008).

Validitet under intervjuer handlar om att komma åt vad den intervjuade menar eller hur denne uppfattar ett ord eller företeelse (Trost, 2010). Frågorna under intervjun har på grund av detta i största möjliga mån hållits till öppna frågor såsom ”Kan du berätta om dina upplevelser med personlig träning?” och följdfrågor såsom ”Hur menar du då?” och ”Kan du utveckla det?”. Följdfrågor har kontinuerligt ställts för att verkligen försöka förstå vad respondenterna menar och påståendefrågor samt ”jag förstår” yttranden har undvikits. Grunden för detta är att många påståendefrågor, ”jag förstår” yttranden och för få följdfrågor sänker trovärdigheten av intervjuer (Trost, 2010). Anledningen till att man ska undvika uttrycket ”jag förstår” är att respondenten kanske inte är färdig med sitt tankeresonemang och risken finns då att man missar viktig information (Trost, 2010). Påståendefrågor är negativt eftersom att de kan uppfattas som ledande och den intervjuade kan hålla med av vänlighet eller bekvämlighet (Trost, 2010). Validitet i intervjuer handlar också om att få fram mycket information (Patel & Davidsson, 2009). Eftersom att respondenterna i alla intervjuer svarat mycket utförligt på frågorna och haft långa utläggningar om ämnet så anses validiteten vara hög för studien i detta hänseende.

Intervjuaren tittade uppmärksamt på respondenterna under intervjun. Anledningen är att om man inte gör det så kan det uppfattas som att man är generad och det ska aldrig en intervjuare vara för att det stör kontakten (Trost, 2010). Att inte titta på den intervjuade kan också

uppfattas som brist på intresse vilket en intervjuare heller aldrig ska ge sken av. Att titta på den man talar med har att göra med den icke verbala kommunikationen mellan den intervjuade och intervjuaren (Trost, 2010).

Det är viktigt att i analysen av materialet resonera kring vilken påverkan platsen haft på trovärdigheten av datamaterialet (Trost, 2010). Intervjuer ska optimalt genomföras på en tyst och enskild plats där respondenten känner sig trygg (Trost, 2010). En intervju genomfördes i hemmet hos en respondent, en genomfördes i ett grupprum i ett bibliotek, en genomfördes på ett kafé och två intervjuer genomfördes på respondenternas kontor på deras respektive arbetsplats. Respondentens hem, grupprummet och respondenternas kontor var lyckade platser då de var tysta och intervjun kunde genomföras i enskildhet. På kafét och på gymmet så var det däremot relativt hög musik samt mycket folk och ljud i bakgrunden så detta kan ha påverkat dessa intervjuer negativt. Det som kan vara negativt med dessa intervjuer är att respondenterna kan ha tappat fokus på grund av den livliga miljön eller om de känt att de inte kunde tala fritt om ämnet för att utomstående kunde höra vad de sade. Intervjuaren ansåg ändå att dessa intervjuer var lyckade då denne tycktes få bra kontakt med respondenterna samt för att de gav utförliga, relevanta och intressanta svar på frågorna.

I transkriberingen så blir det hög reliabilitet och validitet om man skriver ner utförligt vad respondenterna har sagt (Patel & Davidsson, 2009). Därför har allt som respondenterna sagt i intervjuerna transkriberats men även pauser, skratt och gester som anseddes vara viktiga har skrivits ned.

7. Resultat

Nedan finns en kort beskrivning av respondenterna. De har givits olika koder som sedan kommer hänvisas vid deras respektive citat för att läsare ska kunna se vem som sagt vad.

M1: Man 64 år, tränat med PT i ett år. Var mycket aktiv inom träning och idrott under sin ungdom.

K1: Kvinna 40 år, tränat med PT i två år. Före detta elitidrottare men var relativt inaktiv en lång period innan denne började med PT träning.

M2: Man 44 år, tränat med PT i fem år. Idrottade mycket i sin ungdom men relativt inaktiv mellan 2000 till 2012 då denna anlidade personlig tränare.

M3: Man 64 år, tränat med sin nuvarande PT i fyra år. Aktiv inom idrott i sin ungdom.

K2: Kvinna 36 år, tränat med PT i ett år. Varit aktiv inom yoga och gruppträning och spinning i vuxen ålder.

M4: Man 46 år, tränat med PT i två år. Var mycket aktiv inom idrott i sin ungdom och har sedan dess varit aktiv inom styrketräning.

I analysen av intervjuerna om individers motiv för att anlita personlig tränare samt individers upplevelser av personlig träning skapades sex teman. De teman som framkom var *Motiv*, *Upplevelser*, *Känsla av samhörighet*, *Känsla av autonomi*, *Känsla av kompetens* samt *PT-rollen*. Nedan kommer dessa teman och presenteras tillsammans med citat som stått till grund för skapandet av dessa.

7.1 Motiv

Temat motiv handlar om individernas motiv för att anlita och träna med en personlig tränare. Flera anledningar utkristalliserade sig varav att ”träna på rätt sätt” var ett av dessa. Detta motiv innebar att individerna ville ha hjälp med strukturen på träningen för att nå sina mål. Respondenterna ville ha hjälp med vägledning gällande hur man genomför träning på rätt sätt, vilka rörelser man ska göra, varför man ska göra dem, hur många och hur ofta man ska göra dem, hur mycket man ska belasta, vad som är lämpligt att börja med och hur progressionen kan se ut. Detta var områden som individerna kände att de inte hade nog kunskap om själva så därför behövde de hjälp med strukturen kring dessa frågor. En av respondenterna beskriver det så här:

Jag insåg att jag behövde träna väldigt mycket styrketräning och jag kan inte det. Jag kan gå in och rycka i maskinerna men varför, hur ska jag bete mig, hur mycket ska jag belasta, hur ska jag göra för att klara av det jag vill göra (M2).

Citatet är ett bra exempel på vad respondenterna ville ha hjälp med nämligen vad, varför och hur de ska genomföra träningen. Vidare så beskriver respondenten hur det var positivt att ha en plan att följa:

Jag har en annan inställning till det för jag vet vad det är vad jag ska göra, det finns en plan med att jag ska göra det här idag.

- Hur känns det och ha den planen färdigt då?

- Ja men det betyder ju allt det. Det blir verkligt, det blir riktigt. För mig är det viktigt med strukturen och veta vad jag gör (M2).

Citatet visar att respondenten tyckte det kändes bra att ha en plan att följa och det var något som även andra respondenter nämnde. Orsaker till detta var att de inte kände att de hade nog kunskap att själva skapa ett bra träningsprogram, att det var bekvämt att följa en plan eftersom man då inte behövde tänka själv samt att det kändes bra att följa ett program som en person med god kunskap i området skapat.

Ett motiv som alla respondenter hade för att anlita personlig tränare var för att undvika skador. De ville ha någon som hjälper dem att genomföra rörelser i till exempel styrketräning på rätt sätt så att de inte skadar sig eller lägger upp ett program med bra innehåll och som är väl genomtänkt för att undvika skador. En av respondenterna sade så här:

Istället för att starta processen själv på en studio så valde jag att konfrontera en personlig tränare för att undvika att göra en massa dumma övningar, dumma fel och kanske skada mig och så vidare (M1).

En annan respondent beskriver det så här:

Jag var så rädd för att göra fel och kände att i och med att jag har dom skadorna jag har och är opererad från topp till tå så är det ju väldigt viktigt att man inte gör fel så det var väl den största orsaken till att jag sökte mig till professionell hjälp (K1).

Dessa citat visar något som var genomgående i intervjuerna, att respondenterna var rädda att göra fel och därför kände att de behövde hjälp med träningen samt ha någon som följer dem så att de inte gör något olämpligt och skadar sig. Flera av respondenterna nämnde också att en av anledningarna för att anlita personlig tränare var för att få rutin på träningen samt göra en livsstilsförändring. Respondenterna upplevde att det var enklare att ta sig till träningen och genomföra den om de hade en inbokad tid samt någon som ledde träningen. Citatet nedan är ett exempel på dessa typ av uttalanden:

Det är ju väldigt lätt att man struntar i att gå till gymmet om det läggs på mig att nu måste du gå till gymmet själv. Men har man en inbokad tid så blir det en rutin och då är det enklare att gå (K1).

Tre av respondenterna hade också som motiv för att anlita personlig tränare för rehab skador. De hade alla tre varit med i bilolyckor och drogs med skador och krämpor från dessa som de med hjälp av personlig tränare ville lindra. En respondent beskrev hur han med hjälp av personlig tränare rehabiliterat sina skador han hade i rygg och nacke och en annan beskrev hur hennes främsta motiv för att anlita en personlig tränare var för att hämta sig snabbare efter sin bilolycka.

7.2 Upplevelser

Temat upplevelser består av upplevelser respondenterna haft under deras tid med personlig tränare. Alla respondenterna som intervjuades hade mycket positiva upplevelser av personlig träning. Flera nämnde till och med att beslutet att anlita en personlig tränare var bland de bästa besluten de gjort i livet:

Ja mycket positivt, jag är helnöjd alltså. Jag upplever det så bra att ibland undrar jag om det kunde varit något som jag ville ha annorlunda eller bättre och svaret är alltid nej. Det är perfekt för mig. Det ger motivation, det ger energi och det ger lust att fortsätta. Det enda som är synd är att det kostar pengar haha! Men men det är värt det eller för mig är det värt det. Fram tills nu så har det varit kanske den bästa investeringen jag har gjort någon gång i livet (M1).

Nedan är andra citat som går i samma linje från tre olika respondenter:

Det är nog det bästa jag gjort att skaffa en personlig tränare (K1).

Men personlig träning är det bästa som hänt mig det är det absolut (M2).

Personligen är ju det bland det bästa jag har gjort i mitt liv för mitt välmående (M4).

Dessa citat är anmärkningsvärda och det verkar tyda på hur betydelsefullt personlig träning kan bli för en människa om det faller sig väl ut. Alla respondenterna beskrev att de upplevde positiva känslor i samband med personlig träning. De vanligast förekommande var glädje, tillfredsställelse, trygghet och motivation. En av respondenterna sade så här:

Jag tycker det är roligt varje gång jag går dit och jag tycker det är gott varje gång jag går därifrån och har gjort det jag har gjort. Mycket nöjd (M1).

Vad respondenterna upplevde var kul med personlig träning var att få träna för någon, att lära sig nya träningsövningar och om träning i allmänhet samt att få kunskap om hur kroppen

fungerar. Tryggheten kom av att det var en kunnig person som hjälpte till i träningen så att strukturen på träningen var bra samt att denne kunde kontrollera och korrigera att respondenterna utförde övningarna på rätt sätt. Att ta hjälp var också något som kunde frambringa stolthet. Respondenten nedan beskriver detta samt hur denne upplevt glädje i den personliga träningen:

För att förklara det enkelt, stolthet. Jag är väldigt stolt för att jag har tagit den hjälpen och framförallt att jag kan nå mina mål och mer därtill, så nej jag känner mig stolt att ta det stödet. Ska man utveckla det lite mer så skapar det ju i kölvattnet glädje och målmedvetenhet (M2).

Det verkade som respondenterna upplevde stolthet för att de hade tagit hjälp av någon annan, det verkade som detta var ett stort steg för dem. Alla respondenterna upplevde att de hade fått resultat utav personlig träning. Det verkade som att de flesta kände att de inte kunde ha åstadkommit dessa resultat utan hjälp. En av respondenterna beskriver det så här:

Jag gjorde ju som han sa och följde den här träningen och resultaten kom ganska snabbt och då blev jag tillfreds för att jag hade gjort rätt val, jag har fått rätt hjälp, det här fungerar för mig. Jag hade ALDRIG, ALDRIG kunnat åstadkomma dessa resultaten på egen hand eftersom jag inte har kunskapen av att träna mig själv (M2).

Typen av resultat respondenterna hade upplevt var både fysiska och psykiska resultat. De fysiska resultaten bestod bland annat utav styrkeökning, mer muskler och rehabilitering av utav skador. En av respondenterna sade så här om de resultaten av personlig träning:

Daglig livshöjning, helt klart och en kropp som tål mycket större belastningar, en nacke som inte krånglar och smärtar. De besvär med nacke och rygg som jag har haft i mer eller mindre i 30 år har vi tränat specifikt för att förbättra och dessa är nu är så bra som det någonsin varit sen det hände vilket är mycket positivt. Jag märker att muskulaturen växer lite också. Jag känner att jag klarar mycket mer i vikter idag som belastar kroppen. Jag har ju en benpress övning där jag började på 100 kilo men som jag nu är uppe i 250 kg och så vidare så det är sådana saker man märker att det tar sig (M1).

Citatet visar förbättringar på flera plan, bland annat hur hans skador som han dragits med i många år blivit bättre än vad det någonsin varit sen bilolyckan samt en anmärkningsvärd styrkeökning i benpressövningen han utför. En av respondenterna som hade varit med i en bilolycka kunde nu se att hon återhämtat sig med hjälp av den personliga träningen. Hon märkte att hon kunde göra mycket mer saker nu vilket gjorde henne mycket nöjd. En av respondenterna hade som största mål att gå ner i

vikt och minska sin fettprocent vilket denne hade lyckats göra med hjälp av sin personliga tränare.

Mitt mål var ju att bränna fett, få bort fett och inte ha ont och orka mer helt enkelt och hon har ju fixat det (M4).

Citat visar hur han tillskriver sin personliga tränare som en stor del av orsaken till att han klarat att gå ner i vikt och stärker ytterligare fenomenet att respondenterna hade fått resultat av den personliga träningen som de upplevde att de inte hade kunnat åstadkomma själva.

De psykiska resultaten handlade om saker som att känna sig starkare psykiskt, ha mer ork och bättre humör. En av respondenterna berättade om hur hon fått både fysiska och psykiskt resultat utav personlig träning:

Jag har fått en friskare och starkare kropp och jag tror att jag är mycket gladare nu eftersom att jag har mer ork. Jag känner mig starkare både fysiskt och psykiskt (K1).

Respondenten beskriver hur denne känner sig gladare nu vilket kan kopplas till det två andra sate nämligen att de kände sig positivare och gladare på grund av den personliga träningen. En respondent beskriver det så här vad den personliga träningen gett denne:

Daglig livshöjning, helt klart. Det känns gott! Framförallt med den här dagliga vad ska jag säga, positiviteten som det ger (M1).

Flera av respondenterna upplevde att de orkade träna intensivare med hjälp av personlig tränare. En av orsakerna som gjorde att respondenterna orkade mer var att tränaren distraherade dem genom att prata om annat när de började känna obehag och smärta i musklerna. Genom att tränaren fick dem att fokusera på något annat än obehaget och tröttheten upplevde vissa respondenter att de orkade mer i vissa övningar. Vad som också gjorde att de tränade intensivare var tränarens uppmaningar. En respondent beskrev det så här:

Ja. Men det har ju just det där med och göra att någon pushar dig, att någon får dig att pusha dig att göra det där lilla extra för det är ju det där lilla extra som jag har inbillat mig sen långt tillbaka även om man inte gjorde det så är dom där sista grejjerna som du gör i en övning, dom som är skitjobbiga, det är dom som gör nytta. Det du orkar fram till nr 8 gör inte så mycket nytta men 9 och 10 det är dom som gör nytta och har du då någon som står och talar om för dig ”kom igen nu, ta i nu, du klarar det här, Ta i nu!”... Då orkar du också dom två sista för du orkar ju mycket mer än du själv tror (M4).

Citatet visar hur viktigt personen tycker att det är att någon pushar honom att träna intensivare och att tränarens uppmaningar faktiskt får honom att åstadkomma detta. Detta var något som var genomgående i intervjuerna, nämligen att respondenterna upplevde att den personliga tränaren får dem att åstadkomma mer än vad de själva trodde var möjligt.

Flera av respondenterna nämnde att deras personliga tränare hade hjälpt dem att genomgå livsstilsändringar. En av respondenterna hade kommit igång med regelbunden träning med hjälp av sin personliga tränare:

Hon fått igång mig så att jag inte är någon soffpotatis längre (K1).

En annan respondent hade också bytt livsstil från att inte vara så fysiskt aktiv till att vara mycket fysiskt aktiv med hjälp av sin tränare:

Så första tiden var avgörande för det hjälpte mig att byta liv, att byta tankesätt och komma ur mitt destruktiva stressbeteende så att säga (M2).

Personlig träning hade gjort flera av respondenterna villiga att pröva nya former av träning och aktiviteter. Så här sa en respondent som före hon anlät personlig tränare inte ville använda sig av maskiner i sin styrketräning

I think for sure this experience has helped me to... make me willing to add machines into my future life in that sense (K2)

En orsak till att den personliga träningen hade lett till att respondenterna gjort livsstilsändringar var bland annat att tränaren förklarade varför en viss övning eller aktivitet är viktig. Detta ledde till att respondenten kände sig mer motiverad att genomföra dessa aktiviteter. Tränaren kunde även låta respondenterna pröva aktiviteter som de inte trodde att de kunde göra, inte tyckte om eller tyckte var jobbiga. När de fick pröva aktiviteterna och märkte att de klarade av dem så gjorde detta respondenterna mer motiverade att fortsätta att utföra dessa. Andra orsaker till att den personliga träningen hjälpte respondenterna att göra livsstilsändringar var att de upplevde att det var lättare att ta sig till träningen och genomföra denna när de hade inbokade tider samt att någon ledde och pushade dem i träningen.

7.3 Känsla av autonomi

Autonomi var något som alla respondenter upplevde var mycket viktigt i den personliga träningen. Det verkade också som att alla upplevde att de hade hög grad av självbestämmande. Att den personliga tränaren var flexibel samt att respondenterna hade

möjlighet att påverka träningen var två saker gällande autonomi som respondenterna upplevde var extra viktigt. Att tränaren var flexibel handlade om att respondenterna ville ha möjlighet att säga ifrån om det var något i den personliga träningen som de inte gillade och att tränaren då kunde byta till en annan aktivitet. En av respondenterna beskrev detta så här:

Jag kan ha en dag när jag känner att nu vill inte jag stå och nöta på ett rullband eller göra utfallssteg och kan då säga ifrån. Då kan hon fråga mig vad jag vill göra istället och så kanske vi byter och kör ett ryggpas istället och 30 min kostrådgivning för ibland så orkar man bara inte hålla på i 60 min. Jag tycker att det är viktigt att man kan säga ifrån att idag vill jag inte och då kan hon snabbt och snärtigt vända om och lägga om träningspasset och säga att då kör vi något annat istället så det är den lyhördsen och flexibiliteten framförallt som jag tycker är bra (K1).

Klienterna i denna studie ville inte ha en auktoritär ledare som stod fast vid sina beslut även om klienten kom med invändningar. Citatet nedan är ett bra exempel på detta:

Så hon är bra på det sättet. för det finns ju de som säger att nej idag har vi ju sagt att vi kör ben och då kör vi det. Det tycker jag inte om. Det är ingen som ska tala om för mig vad jag ska göra. Fastan ändå så vill jag att hon ska det men på rätt sätt. Jag vill ju inte ha den här Hitler med piskan och jagar mig, det gillar jag inte (K1).

Att den personliga tränaren var flexibel handlade även om att respondenterna tyckte att det var positivt om tränaren kunde ändra träningsupplägget. Det var exempelvis en respondent som hade ökat mer än han önskade i muskelmassa vilket ledde till att han var tvungen att köpa nya kläder om detta fortsatte. Respondenten hade då nämnt till tränaren att han ville justera upplägget så att han inte fick större muskler vilket tränaren då hade gjort. Den flexibilitet var något som respondenten uppskattade.

Möjlighet att påverka innefattade att klienterna tillsammans med sin tränare ville diskutera och bestämma till exempel upplägget för träningen. Så här sa en av respondenterna:

Jag vill inte ha en som kommer in utan att ha konfronterat med mig och så presenterar denne ett program och säger att nu ska vi köra så här. Nej jag vill ha en person som vi kan diskutera oss fram för vad jag har för behov och vad jag tycker är roligt och vad jag har för begränsningar och sen tillsammans komma fram till hur vi ska göra (M1).

Möjlighet att påverka handlar även om att respondenterna tyckte att det var mycket positivt att deras tränare var lyhörda för klientens önskningsar. Tränaren kunde göra detta genom att fråga vad klienten ville göra för aktiviteter och övningar samt tillsammans med klienten utforma dessa. Ett annat fenomen som upplevdes som positivt för respondenterna var om tränaren

undvek aktiviteter som klienten tyckte var tråkiga och istället valde aktiviteter som klienterna tyckte var roliga.

7.4 Känsla av kompetens

Temat handlar om hur respondenterna i den personliga träningen känt känsla av kompetens. I analysen uppkom beröm och framsteg som speciellt viktiga för att respondenternas skulle känna detta. Att få beröm kändes bra och det gjorde att respondenterna blev mer motiverade och tyckte att det var roligare att fortsätta. Så här beskriver en av respondenterna hur denne upplevde att det var att få beröm:

Mycket beröm såklart, det får man ju hela tiden när man varit duktig. Det försöker hon ju få mig att tro att jag är, OFTAST.

- Hur känns det då?

- Det känns bra för då växer man ju lite och orkar lite till och man tycker även att det blir roligare vilket gör att man kämpar lite extra själv, även under veckorna när man tränar själv (M4).

Att respondenten säger att denne känner sig duktig och växer på grund av berömmet kan tolkas som att denne känner sig mer kompetent vilket verkar motivera denne att träna intensivare och att fortsätta med aktiviteten i framtiden. Framstegen utav träningen kunde vara både fysiska och psykiska och var något som gjorde att klienterna kände sig kompetenta. Dessa framsteg skapade glädje och motiverade respondenterna att fortsätta sträva mot uppsatta mål. Så här beskrev en av klienterna detta:

- Vad är det som skapar glädjen där då?

- Glädjen i framsteg när man känner att det ger resultat. Målmedvetenheten föds ju därifrån också då för när jag själv får smaka på godisbiten så vill jag ju ha en till men för att jag ska få nästa godisbit så måste jag jobba för det (M2).

Genom att dokumentera det klienten gör så kan den personliga tränaren enkelt visa vilka framsteg klienten gjort. Detta var också något som klienterna tyckte var skönt att se och fick dem att bli mer motiverade. Sammanfattningsvis så verkar det som att det är viktigt att tränaren får klienten att känna sig kompetent genom olika metoder bland annat genom att få dem att nå resultat, ge dem beröm och på olika sätt visa för klienten vilka framsteg de gör.

7.5 Känsla av samhörighet

I analysen framkom det att känsla av samhörighet med PT var viktigt för att trivas. De tre sakerna som verkade viktigast kring detta var att bli vän med tränaren, att få någon som bryr sig om personen samt att det fanns en personlig kemi mellan den personliga tränaren och klienten. Att få en vänskaplig relation med sin PT var något som gjorde att klienterna hade mer kul i sin träning samt att det fick dem att känna sig mer trygga och motiverade. Så här beskrev en respondent detta:

Nu har ju jag och min PT tränat väldigt mycket tillsammans och som jag sa så har vi ju blivit vänner och det känns viktigt för mig (K1).

Det fanns däremot en respondent som tyckte att den personliga träningen fungerade sämre när relationen med den personliga tränaren övergick till en kompisrelation.

Ja i början så funkade det ju bäst, sen så har vi fått en kompisrelation... Vi hade ett möte nu för inte så länge sen när vi sa att vi måste sluta att vara kompisar när vi träffas som PT och elev då eller vad man säger för att det blir lätt flamsigt då. Vi vill ju få en struktur i det här för i början då hade jag ju en jävla respekt för min PT då och den respekten har ju försvunnit lite grann och blivit mer en kompisgrej. Vi kan snacka skit och busa och sådana här grejjer men det är ju inte därför jag är där... Eller betalar dom här pengarna utan jag är ju där för och träna och få resultat och det var vi både ense om att vi måste steppa upp lite grann igen, och det har vi gjort och det har funkade jättebra (M4).

Av detta citat kan man utläsa att respondenten möjligtvis inte tycker att det är så viktigt att ha en kompisrelation med tränaren samt att en sådan relation mellan tränare och klient kan leda till att resultat blir lidande. För honom så verkade en mer formell relation fungera bättre. De olika meningarna kring detta ämne verkar betyda att det kan vara olika viktigt för olika personer att vara vän med sin tränare.

Att respondenterna kände att den personliga tränaren bryr sig om individen var något som de tyckte var mycket betydelsefullt och gjorde att de ville fortsätta med sin personliga tränare

Men nu har jag en som har brytt sig om mig och då vill jag ju fortsätta där. Jag tror att stödet i din egen träning på något sätt i någon form är viktig och att man får hjälp utav en person som är intresserad utav dig (M2).

Av dessa uttalanden kan man utläsa att det verkar betydelsefullt att klienterna känner känsla av samhörighet i form av att tränaren genuint bryr sig och är intresserad av dem. Att den personliga kemin mellan den personliga tränaren och klienten stämde

var viktigt för att samarbetet skulle bli lyckosamt. En av respondenterna uttryckte det så här:

Som tur var så kom jag i kontakt med min PT och vi klicka ganska snabbt vilket jag också... Man kan ju ta exemplet med en vanlig mentor i yrkeslivet eller livet i övrigt så är det ju ett ömsesidigt förtroende som man får för varandra annars går det inte att bygga vidare utan då blir det någon skapad relation som man genomför för att man måste eller för att man blir tillsagd eller på något annat sätt utan det ska ju villkorlös relation så att säga och där hamna vi ganska snabbt (M2).

Som personen ovan beskriver så ville inte respondenterna att det skulle vara en konstlad relation med sin tränare utan tränaren skulle vara genuint intresserad av klienten och relationen skulle kännas äkta. En av respondenterna upplevde att den sociala biten med personlig träning var viktigt samt att denna hade en bra relation med sin tränare. Om kemin inte var god var denne inte intresserad att fortsätta.

Ja det var som jag sa lite förut att det är ju de sociala och grejjer och... Att man har en bra relation och kontakt med varandra, det bygger det på. Har du inte en bra kontakt med varandra då kan det kvitta liksom (M3).

Respondenterna menade att olika tränare kan fungera olika bra med olika klienter och kan behöva pröva olika tränare innan de får den rätta personliga kemin. En av respondenterna berättade bland annat om hur denna skulle hitta en ersättare då hans nuvarande tränare slutat och att det fanns tränare som kontaktade honom men som han inte kände att han hade den rätta personliga kemin med och därför inte var intresserad att anlita. Allt detta tyder på hur viktigt den personliga kemin är för att samarbetet mellan PT och klient ska fungera bra.

7.5 PT – Rollen

Denna kategori handlar om de egenskaper och färdigheter som respondenterna upplevde var positiva hos deras personliga tränare. Egenskaperna och färdigheterna som uppkom i analysen var informativ, god slutledningsförmåga, konstruktiv, engagerad och lyhörd. Att vara informativ handlade om att respondenterna upplevde att det var positivt att tränaren gav mycket information i den personliga träningen. Detta innebar bland annat att tränaren lärde ut kunskap om träning och kost i allmänhet och i synnerhet hur övningar och aktiviteter skulle utföras tekniskt riktigt, skillnader på olika övningar samt varför övningar och aktiviteter skulle utföras eller undvikas. En av respondenterna beskrev varför denne ville ha information varför en viss aktivitet skulle utföras:

Because my brain is a little bit stubborn in a way, so if you ask me to do something I have to know why I'm doing it (K2).

Det verkade som att informationen gjorde att respondenterna blev mer motiverade att utföra övningarna eller aktiviteterna för att de då förstod att det fanns ett syfte med dem. De ville inte utföra dessa endast för att tränaren sade så utan ville ha en orsak till varför dessa var värdefulla för klienten. Citatet nedan motiverar också att personliga tränare ska vara informativa. Respondenten beskrev vad som gjorde att tränaren coachade på ett bra sätt:

Hon förklarar ju hela tiden jättemycket varför vi gjorde så här varför hon gjorde som hon gjorde och så här och varför hon stod där borta eller så här, varför hon står på den sidan om mig och så, det känns professionellt (M4).

Citatet visar att det kändes bra att tränaren förklarade mycket i den personliga träningen och att det kändes professionellt att denne informerade varför klienten skulle göra på ett visst sätt eller varför tränaren gjorde som den gjorde.

Att tränaren skulle vara konstruktiv handlade bland annat om att flera av respondenterna menade att tränaren skulle vara konstruktiv när denne gav instruktioner och feedback. Det kunde bland annat vara att istället för att peka på vad klienten gör fel fokusera på vad klienten ska göra riktigt. Så här svarade en av respondenterna på frågan vad som gjorde att hans tränare gav bra feedback:

Han har aldrig sagt åt mig att nu gör du fel, det finns inte på kartan, "jag ser hur du gör, pröva att göra så här istället" (M2).

Detta är ett bra exempel på hur tränaren kan korrigera ett misstag genom att vara konstruktiv och fokusera på vad klienten ska göra annorlunda istället för att vara dömande och ge negativ feedback. Så här beskrev samma respondent hur det kändes att få denna typen av feedback:

Det känns helt naturligt och det är ju det man vill ha. Ingen människa vill ju höra att man har gjort fel. Alla människor vill ju lära sig och göra saker och ting bättre. Du når ju inte utveckling på att titta i backspegeln och tala om alla fel man gör och peka ut alla fel man gör. Man når ju utveckling genom att fokusera på det man gör bra och det man kan göra ännu bättre (M2).

Av detta citat och de andra intervjuerna kunde man utläsa att respondenterna inte ville ha destruktiv och negativ kritik som fokuserade på vad de gjorde fel. De ville istället ha konstruktiv kritik på hur saker skulle förbättras och att fokusera på det som klienten gjorde bra.

Att tränaren var engagerad var något som gjorde att respondenterna uppfattade tränaren på ett positivt sätt. Saker som visade att tränaren var engagerad var att denne var aktiv i sin coaching genom att bland annat vara observant när klienten utförde övningar och snabbt bröt in om denne såg att klienten utförde något på fel sätt. Det innefattade även att tränaren visade att denne ställde upp för individen och personligen brydde sig om individen och dennes strävan. Tränaren kunde visa detta genom att visa sympati och vara observant på klientens känslor och fråga hur klienten mådde. Att tränaren hörde av sig utanför träningen genom att ringa och skicka sms visade också för respondenterna att tränaren var engagerad. Dessa samtal och sms kunde vara för att motivera klienten eller handla om tips kring träning och kost samt hur individen skulle förbereda sig inför ett inbokad pass. I citatet nedan så beskriver en av respondenterna vad denne trodde gjorde att hans tränare var lyckosam.

Jag tror att han bara är sån för han har ett genuint intresse för människor och det märks och det ser jag när han pratar med alla andra här. Han har ju fler adepter såklart, han brinner ju för att hjälpa andra (M2).

Detta citat visar hur betydelsefullt det var att respondenterna upplevde att tränaren var engagerad. Engagemanget visade sig genom att tränaren var högt motiverad att hjälpa och utveckla andra samt hade ett genuint intresse av människorna denna tränade.

Att vara lyhörd verkade vara den egenskapen som respondenterna upplevde var viktigast att deras tränare hade. I detta ingick bland annat att tränaren lyssnade och frågade efter klientens önsknings och anpassade den personliga träningen efter dessa. En av respondenterna svarade så här på frågan vad som gjorde att samarbetet mellan honom och tränaren fungerade bra:

Som jag sa tidigare så bygger allt detta på det här med att han lyssnar av vad jag vill (M1).

Detta citat visar hur viktigt det var att tränaren var lyhörd och lyssnade på vad klienten ville eftersom att respondenten menar att hela den personliga träningen och samarbetet mellan denna och tränaren byggde på detta. Lyhörd handlade även om att tränaren skulle vara lyhörd och uppmärksam för kundens dagsform gällande fysisk och psykisk status och ha förmåga att anpassa intensitet, aktiviteter och hur denne hanterade kunden efter dessa. Att tränaren kom ihåg saker om klienten ingick även i denna egenskap. Det som var positivt om tränaren kom ihåg var tex klientens mål, önsknings, vad den gillade respektive ogillade, dennes förmågor samt vad klienten hade för problem såsom skador och besvär. Respondenten nedan beskrev vad som hennes tränare gjorde bra:

She seems to remember things about her clients, the problems that they have. That's the most important thing for me because when I'm doing exercise I can't constantly tell her what I can and can't do. I just want to go there to focus on my training, I don't want to deal with anything else (K2).

Detta citat visar hur viktigt det var att tränaren var lyhörd och kom ihåg saker om dennes klienter. Respondenten beskriver nämligen hur denne känner att detta är den viktigaste egenskapen. Att tränaren var lyhörd och kom ihåg saker gjorde att klienten kunde fokusera på träningen och inte behövde förklara för tränaren flera gånger vad dennes problem och önskningar var vilket tog energi och tid från det klienten ville fokusera på.

God slutledningsförmåga handlar om tränarens förmåga att dra slutsatser utefter hur klienterna agerar, reagerar och utifrån vad de berättar. Slutledningsförmågan var viktigt för att tränaren skulle förstå klienten och dennes problem, förmågor, önskningar osv och göra bra anpassningar utifrån dessa. Det handlade bland annat om att tränaren efter att ha lyssnat på vilka önskningar, förmågor och mål klienten hade kunde konkludera och hitta bra vägar för att tillfredsställa dessa och få klienten att nå de uppsatta målen. Så här sade en respondent om vilken typ av tränare han ville ha:

En som kan lyssna, en som kan tå åt sig och som kan konkludera (M1).

Detta citat passar även in på egenskapen lyhörd och att tränaren lyssnar men för att träningen ska bli lyckosamt så måste även tränaren som respondenten i citatet menar kunna dra slutsatser ifrån vad kunden berättat vilket belyser vikten av att tränaren har en god slutledningsförmåga.

7.6 Resultatsammanfattning

Resultatet visade att respondenternas främsta motiv för att anlita personlig tränare var att få hjälp med struktur på träningen och att träna på rätt sätt, få något att följa och för att undvika skador samt rehab. Deras upplevelser av personlig träning var genomgående positiva där flera nämnde att det var ett av de bästa besluten de gjort i hela sitt liv. De upplevde positiva känslor i träningen och kände att de fick resultat med PT samt att de kunde träna intensivare och göra livsstilsändringar tack vare personlig träning. Resultaten visade också hur viktigt det var för respondenterna att de fick känslorna av autonomi, samhörighet och kompetens tillfredsställda för att trivas och hålla sig motiverade. Informativ, god slutledningsförmåga, konstruktiv,

engagerad och lyhörd var de egenskaper och färdigheter som respondenterna upplevde var positiva hos sina personliga tränare.

8. Diskussion

8.1 Metoddiskussion

En sak som kan ha påverkat tillförlitligheten för studien negativt är att det var relativt högljutt vid intervjun som genomfördes på ett kafé. Det kan möjligtvis vara så att personen blev stressad av den stökiga omgivningen eller inte kände att denne kunde öppna upp sig helt om ämnet. Detta eftersom att det var andra personer som satt nära där intervjun genomfördes samt att det spelades relativt hög musik på platsen. Intervjun har däremot tagits med ändå för att den anseddes hålla hög kvalitet då respondenten svarade utförligt på frågorna och verkade öppna sig helt för intervjuaren. Intervjuer ska optimalt genomföras på en tyst och enskild plats där respondenten känner sig trygg (Trost, 2010). Detta är något som skulle åtgärdas i eventuella framtida undersökningar.

Sökande efter motsägande bevis genom att med olika tekniker söka efter data som kan ligga som grund för ifrågasättande av kategorier, teman och teorier höjer validiteten (Hassmen & Hassmen, 2008). Ett sätt som man kan göra detta på är att försöka finna undersökningsdeltagare som tros kunna ge avvikande data. Detta kan leda till ett annorlunda resultat då ett större antal olikartade fall finns med i undersökningen (Hassmen & Hassmen, 2008). Man vill i kvalitativ forskning få en stor variation och inte för likartade respondenter (Trost, 2010).

Detta är något som kan anses vara negativt med denna studie då det fanns en homogenitet i gruppen då alla verkade vara nöjda med personlig träning samt ha goda relationer med deras tränare. Här kommer bristerna med urvalet in. Riskerna med att använda ”nyckelpersoner” eller ”gatekeepers” är att de styr urvalet (Trost, 2010). Eftersom att personliga tränare tillfrågades om de kunde hitta respondenter så frågade tränarna kanske dem som de hade bäst kontakt med. Man kan då anta att dessa är nöjda med personlig träning då de kan ha stannat över en längre tid. Det finns också en möjlighet att respondenterna svarat på ett visst sätt eftersom de trodde att tränarna skulle läsa studien och då kunna lista ut vem som sagt vad. Respondenterna kan då ha svarat mer positivt än vad de egentligen upplevde för att inte såra tränarna eller skapa en konflikt. På grund av urvalet har generaliserbarheten sänkts för undersökningen och eventuellt även tillförlitligheten vilket i författarens mening är denna studies största svaghet. Det hade varit positivt för studien att även få personer som inte hade positiva upplevelser av personlig träning eller att hitta respondenterna utan deras tränares kännedom. Dessa åtgärder kan göra att det eventuellt blir mer variation på materialet och att

trovärdigheten och generaliserbarheten höjs samt att detta kunde ge en fingervisning på vad som kan framkalla dåliga upplevelser av personlig träning. Förutom detta så anses undersökningen vara väl genomförd i alla delar och hålla hög kvalitet.

8.2 Resultatdiskussion

Syftet med denna studie var att undersöka individers upplevelser av personlig träning och de specifika frågeställningarna var ”Varför söker sig individer till personliga tränare?” och ”Vad är deras upplevelser av att träna med personlig tränare?”. Syftet och frågeställningarna anses vara besvarade då olika teman om specifika upplevelser och motiv kring personlig träning utkristalliserade sig. Resultatet har även tolkats utifrån den teoretiska referensramen genom att tre teman skapades med bakgrund av denna. Respondenterna i denna studie nämnde struktur som motiv för att anlita personlig tränare. Denna struktur handlade om hur de skulle lägga upp träningen för att få ut mer utav den. Detta är något som går i linje med tidigare forskning som visat att många anlitar personliga tränare för att de vill träna effektivare (Chanen 2001). Struktur handlade också om att undvika skador. Det är bra att individer tar hjälp då de bör instrueras till god teknik av kvalificerade coacher och tränare innan de börjar styrketräna för att undvika skador (Jones et al., 2000; Kerr, Collins, Comstock, 2010; Risser, 1990). Ett annat motiv som uppkom för att anlita personlig tränare var för att få rutin. Respondenterna upplevde att det var enklare att ta sig till träningen om de hade en personlig tränare. Detta går också i linje med tidigare litteratur som menar att många individer anlitar personlig tränare eftersom de känner att de inte klarar av att på egen hand börja och fortsätta med träning (Chanen, 2001). Detta kan bero på behov av ökad motivation samt brist på självdisciplin (Redding, 1994).

Respondenterna i studien upplevde att de tränade intensivare med hjälp av personlig tränare. Tidigare forskning har visat att de som tränar med personliga tränare tränar med en högre intensitet än de som inte gör det (Ratamess et al, 2008; Mazzetti et al, 2000). Respondenterna i denna studie upplevde att tränarens uppmaningar och uppmuntring gjorde att de orkade mer. I en annan studie upplevde också individer att tränarna genom uppmuntring, motivering och bara av att vara närvarande fick dem att träna intensivare vilket tog dem till nya nivåer (Madeson et al, 2010). Detta tyder därför på att personlig träning kan vara en effektiv metod för att träna hårdare.

Flera individer i studien hade med hjälp av personlig tränare genomfört en livsstilsändring. Studier har visat att personlig träning kan vara en effektiv metod för att öka motionsbeteende

och sedan vidmakthålla detta (Fischer & Bryant, 2008). Detta kan bero på att personlig träning är effektiv vad gäller att ändra attityder kring fysisk aktivitet (McClaran, 2003). Resultaten från denna studie och tidigare forskning antyder att personlig träning därför kan vara en effektiv metod för att göra en livsstilsändring.

Alla deltagare i studien upplevde att de nått resultat genom personlig träning. Dessa var både fysiska och psykiska. De fysiska resultaten bestod utav styrka och muskelökning, viktminskning och rehabilitering utav skador. Dessa typer utav resultat hade individer nått i en annan studie också (Madeson et al, 2010). Det verkar därför som att personlig träning är en bra metod för att bli starkare, få större muskler, minska i vikt samt att lindra gamla skador. Vissa respondenter i denna undersökningen hade nått stora resultat som de upplevde att de inte hade kunnat nå utan hjälp av en personlig tränare. Studier har visat att individer som tränar med personliga tränare får bättre resultat utav träningsprogram än de som tränar själva (Ratamess et al, 2000, Mazetti et al, 2000; Storer et al, 2014; Rustaden et al, 2017; Galea et al, 2016). Detta kan bero på att individer tränar intensivare med personlig tränare (Ratamess et al, 2008; Mazzetti et al, 2000). Det kan också bero på att personliga tränare hjälper till med strukturen av träningen som respondenterna i denna studie eftersökte. Alltså hur man tränade mera effektivt. Denna studie och den tidigare forskningen tyder på att individer med hjälp av personlig tränare kan nå bättre resultat än vad de kan utan hjälp.

Känsla av samhörighet var något som gjorde att respondenterna upplevde att de trivdes i den personliga träningen. Flera nämnde att det var positivt att bli vän med sin personliga tränare. En tidigare studie visade också att klienter tyckte att det var viktigt att känna att tränaren var en vän (Madeson et al, 2010). Det ska dock sägas att en individ nämnde att när relationen mellan denne och tränaren blev till en kompisrelation så blev resultaten lidande. Personen sade att samarbetet fungerade bäst i början när denne hade mer respekt för sin tränare och rollerna som klient och tränare var mer tydlig. Möjligtvis finns det därför en risk att resultat blir lidande om tränare och klient blir vänner. Det kan också spekuleras att personen ifråga inte hade lika stort behov av känsla av samhörighet i den personliga träningen. Detta går i så fall i linje med Deci och Ryan (2000) som menar att de olika känslorna av autonomi, kompetens och samhörighet kan vara olika viktigt för olika personer. Respondenterna i denna studie upplevde att det var viktigt att de hade en personlig kemi med tränaren samt att tränaren brydde sig om dem. Interpersonella färdigheter har tidigare diskuterats vara lika viktiga som tekniska kompetenser hos personliga tränare när det kommer till klienters tillfredsställelse (Madeson et al, 2010). Social kompetens har också visats vara en viktig

faktor för hur klienter utvärderar personliga tränare (Melton et al, 2011). Även personliga tränare har yrkat för att deras personlighet och emotionella arbete är mycket viktiga komponenter för deras framgång (Harvey et al, 2014). Resultaten i denna studie och tidigare forskning pekar på att tränarens sociala färdigheter är viktiga för att kunna bli vän med sina klienter samt för att få personlig kemi med sina klienter vilket gjorde att de upplevde att de trivdes. Dessa resultat tyder också på att känsla av samhörighet från självbestämmande teorin (Deci & Ryan, 2000) är en viktig komponent för att hålla individer motiverade samt göra så att de trivs i strävan mot mål. Detta då det verkade som att alla respondenter i studien kände känsla av samhörighet och hade mycket positiva upplevelser utav personlig träning.

Respondenterna i undersökningen upplevde att känsla av autonomi var mycket viktigt i den personliga träningen. Alla individer upplevde också att deras tränare i hög grad gav stöd till självbestämmande. Detta handlade om att de ville ha möjlighet att påverka hur tränaren lade upp träningen. Även en tidigare studie har visat att individer tycker att det är positivt när tränaren ger klienterna vad de vill ha (Madeson et al, 2010). Det verkade som att respondenterna blev mer motiverade då de kunde påverka vad som hände. Detta kan bero på att tränare kan höja klienters motivation genom att inkludera klienters input när de skapar träningsprogram (Shelley, 2008). Klienters känsla av autonomi kan stärkas av att ge dem valmöjligheter, lyssna och vara lyhörd för deras behov (Edmunds et al, 2009). Detta hade tränarna gjort för respondenterna i denna studie vilket kan vara orsaken till varför de upplevde hög grad av självbestämmande. Det kan också ha inverkat på att respondenterna trivdes så bra med den personliga träningen och var högt motiverade att fortsätta med den. Något som styrker detta resonemang är att en självbestämmande ledarstil kan leda till aktivt engagemang och bra psykologiska erfarenheter för atleter (Ntoumanis, 2012). Resultat från denna undersökning och tidigare forskning pekar på att stöd för autonomi är viktigt för att klienter ska trivas med personlig träning och att därmed personliga tränare bör anamma en självbestämmande ledarstil.

Respondenterna upplevde att deras tränare fick dem att känna sig kompetenta genom positiv feedback samt genom att hjälpa dem att nå framsteg. När respondenterna kände sig kompetenta så kändes det bra och detta ledde dem till att bli mer motiverade. Litteraturen stödjer att ledare ska skapa förutsättningar och möjligheter för individen att nå framgång för att få dem att känna sig kompetenta (Hassmen & Hassmen, 2010). Positiv feedback stärker också känsla av kompetens (Hassmen & Hassmen, 2010; Noutomanis 2012). Resultaten från denna undersökning styrker dessa meningar. Slutsatser som kan dras av detta är att personliga

tränare bör få deras klienter att känna sig kompetenta genom positiv feedback samt skapa förutsättningar för dem att nå framgång. Det antyder också att känsla av kompetens är en viktig komponent för individers trivsel i strävan mot mål.

God slutledningsförmåga, informativ, konstruktiv, engagerad och lyhörd var egenskaper och färdigheter som respondenterna upplevde var positiva hos deras tränare. God slutledningsförmåga hade att göra med att tränaren skulle kunna konkludera bra lösningar på klienters mål och önsknings. Det kunde till exempel vara att göra ett bra träningsprogram som leder till målet. Även tidigare studier har yrkat för att en bra personlig tränare designar ett bra träningsprogram baserat på klienters mål och preferenser och att den då också tar i åtanke klientens fysiska form, skador och hälsoproblem (Chanen, 2001). Detta kan vara ett tecken på att tränaren har en god slutledningsförmåga. Att tränaren har en god slutledningsförmåga är också viktigt då en av de vanligaste orsakerna till att klienter lämnar deras personliga tränare är att de gör en dålig bedömningsprocess som kan leda till överambitiös träning och skada (Andersson, 2006). Att tränaren inte ber om klienters feedback samt pratar mer än lyssnar har också varit orsaker till att klienter lämnar deras tränare (Anderson, 2006). Detta kan sägas vara motsatsen till vad en lyhörd person gör vilket ytterligare styrker vikten av att en personlig tränare är detta. Egenskapen lyhörd innefattade bland annat att anpassa träningen utefter klientens önsknings, förutsättningar, behov och dagsform. En tidigare studie har också visat att det är viktigt att vara lyhörd för klienters bekymmer och behov (Edmunds et al, 2009). Att tränaren är lyhörd främjar antagligen känsla av autonomi. Konstruktiv handlade om att tränaren gav konstruktiv kritik hur respondenterna skulle förbättra sig. Även tidigare litteratur har pekat på att det är bra att ge konstruktiv feedback (Hassmen & Hassmen, 2010; Noutomanis, 2012). Det kan spekuleras att respondenterna ville ha konstruktiv feedback för att negativ feedback kanske kan sänka känslan av kompetens. Informativ har uppkommit som en kvalitet i andra studier också (Madeson et al, 2010; Noutomanis 2012). Respondenter tyckte att det var bra att de fick information på varför de skulle göra vissa aktiviteter. Det har tidigare visats att det är viktigt att som ledare rationalisera varför en individ ska genomföra en aktivitet (Noutomanis, 2012). Det kan möjligtvis vara så att respondenterna blev mer motiverade att göra en viss aktivitet när de fått förklarat att det fanns ett värde att genomföra denna. En egenskap bör lyftas fram som inte nämndes i resultatet, nämligen att tränaren är kunnig. Med detta menas att tränaren antagligen måste vara mycket kunnig om träning för att lyckas. Det räcker antagligen inte att tränaren har god slutledningsförmåga och är informativ om denne inte besitter kunskap om träning. För att tex dra effektiva slutsatser om vilken

struktur som ska skapas för att klienterna ska kunna nå olika mål så måste tränaren ha kunskap om vilka processer som kan leda till dessa. Denne måste också ha kunskap om träning för att kunna ge information och vägledning som är värdefull för klienten.

Respondenterna i denna studie hade mycket positiva upplevelser utav personlig träning. Flera nämnde till och med att det var ett av deras bästa beslut i livet att anlita en personlig tränare. Det kan spekuleras att anledningen till att de upplevde den personliga träningen så positivt var för att det också verkade som att de fått behoven för autonomi, kompetens samt känsla av samhörighet tillfredsställda. Att få dessa behoven tillfredsställda har ju visats ge bra upplevelser för atleter (Ntoumanis, 2012). Något som också pekar på detta är att tillfredsställelse av behoven är associerat med positiva utfall av välmående (Deci & Ryan, 2000). Respondenterna i denna studie verkade även vara mycket motiverade för att fortsätta med träning, både individuellt och tillsammans med sin tränare. Det kan spekuleras att också detta delvis kan bero på att respondenterna fått behoven tillfredsställda. Anledningen till det är att omgivningens stöd för tillfredsställelse av behoven bibehåller eller ökar inre motivation (Deci & Ryan, 2000). Tidigare litteratur har yrkat för att självbestämmande teorin är en god teori att använda sig av inom idrott samt för de som arbetar inom träning och hälsa (Deci & Ryan, 2000; Ntoimanis, 2012; Edmunds et al, 2009). Så utifrån resultat från denna studie och tidigare forskning så kan det yrkas att självbestämmande teorin är en god teori för personliga tränare att använda sig utav för att få deras klienter att få goda upplevelser samt bibehålla och öka deras motivation.

Som tidigare nämnts så vet vi idag hur viktigt det är med fysisk aktivitet för den psykiska och fysiska hälsan (Statens folkhälsoinstitut, 2008; Fox, 1999). Vi vet också att vi rör på oss mindre än vad vi gjorde förr (Statens folkhälsoinstitut, 2008; Faskunger, 2008; Archer et al., 2013). Den målinriktade motionen har däremot ökat (Archer et al., 2013; Kohl et al., 2012; Borodulin et al., 2016) och framförallt så ökar denna motionen på gym (Söderström, 1999). Utifrån detta och denna studies resultat finns det indikationer på att personliga tränare möjligtvis kan utgöra en viktig roll för samhället idag och framtiden för att få människor mer aktiva och hälsosamma och ta hand om den ökade massan som ägnar sig åt målinriktad motion. Studiens resultat indikerar också att personlig träning kan vara en bra ide om man vill börja motionera eller träna effektivare och få positiva upplevelser utav träning. Detta då upplevelserna i denna studie var så positiva samt att tidigare forskning pekar i samma riktning.

8.3 Framtida Forskning

Framtida forskning borde försöka inkludera individer som inte har lika positiva upplevelser utav personlig träning för att undersöka vad som kan leda till dåliga upplevelser utav personlig träning. Detta är intressant då det skulle ge en mer representativ bild av individers upplevelser av personlig träning samt för att det skulle kunna ge en fingervisning om vilka typer av beteende som personliga tränare bör undvika. Intressant för framtida forskning hade också varit att genomföra en liknande undersökning som denna fast ur de personliga tränarnas perspektiv. Exempel på vad som kunde undersökas är vad tränarna anser vara de viktigaste egenskaperna och färdigheterna för att lyckas som personlig tränare samt för att få sina klienter att trivas och nå resultat. Det hade också varit intressant att undersöka vad som gör att tränarna tycker att de får en god kemi med sina klienter då detta är något som visats vara väldigt viktigt för positiva upplevelser och utfall av personlig träning i denna studie. Den typen av undersökning skulle också kunna visa vilka typer utav beteende eller orsaker som gör att samarbetet mellan en personlig tränare och klient inte fungerar på ett bra sätt.

Referenser

- Abrahamsen, F., Arntzen, A., & Haugen, (2017). *Personlig trener, hvordan rekruttere, trene og utvikle kunder gjennom coaching*. Oslo: Akilles
- Anderson, N. (2006). Recipe for a winning training session: here are all the ingredients you need to design a successful session for your clients. *IDEA Fitness Journal*, 3(4), 36-39.
- Archer, E., Shook, R. P., Thomas, D. M., Church, T. S., Katzmarzyk, P. T., Hébert, J. R. & Blair, S. N. (2013). 45-Year trends in women's use of time and household management energy expenditure. *PloS one*, 8(2), e56620.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Berg, M., & Johansson, T. (2007). *Makeovermani: om Dr Phil, plastikkirurgi och illusionen om det perfekta jaget*. Stockholm: Natur & Kultur
- Beyer, N. Lund, H. & Klinge, K. (2010) Inledning. Beyer, N. Lund, H. & Klinge, K (Red) *Träning – i förebyggande, behandlande och rehabiliterande arbete* (ss. 19-24). Lund: Studentlitteratur
- Borodulin, K., Harald, K., Jousilahti, P., Laatikainen, T., Männistö, S., & Vartiainen, E. (2016). Time trends in physical activity from 1982 to 2012 in Finland. *Scandinavian Journal Of Medicine & Science In Sports*, 26(1), 93-100.
- Chanen, J. (2001). Fitting in fitness. Consider a personal trainer for an individualized workout plan for success. *ABA Journal*, 8764-66.
- Couzens, G. S. (1992). Personal Trainers: A Formula for Fitness?. *Physician and sportsmedicine*, 20(11), 130.
- Davidson, B., & Patel, R. (2003). *Forsknings Metodikens Grunder: Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*, Sweden, Studentlitteratur.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Donaghue, N., & Allen, M. (2016). "People don't care as much about their health as they do about their looks": Personal trainers as intermediaries between aesthetic and health-

- based discourses of exercise participation and weight management. *International journal of sport and exercise psychology*, 14(1), 42-56.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2006). A test of self-determination theory in the exercise domain. *Journal of Applied Social Psychology*, 36(9), 2240-2265.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2009). Helping your clients and patients take ownership over their exercise: Fostering exercise adoption, adherence, and associated well-being. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 13(3), 20-25.
- Faskunger, J. (2001). *Motivation för motion: En handbok för hälsovägledning steg för steg*. Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Fischer, D. V., & Bryant, J. (2008). Effect of Certified Personal Trainer Services on Stage of Exercise Behavior and Exercise Mediators in Female College Students. *Journal Of American College Health*, 56(4), 369-376.
- Harvey, G., Vachhani, S. J., & Williams, K. (2014). Working out: aesthetic labour, affect and the fitness industry personal trainer. *Leisure Studies*, 33(5), 454-470.
- Hassmén, N., & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU idrottsböcker
- Hassmén, P., & Hassmén, N. (2010). *Idrottsledarskap*. Stockholm: Natur och Kultur
- Jackson, D. (2010). How Personal Trainers Can Use Self-Efficacy Theory to Enhance Exercise Behavior in Beginning Exercisers. *Strength & Conditioning Journal (Lippincott Williams & Wilkins)*, 32(3), 67-71.
- Jones, C., Christensen, C., & Young, M. (2000). Weight training injury trends: a 20-year survey. *Physician & Sportsmedicine*, 28(7), 61-62;65-66;71-72.
- Keller, J. (2004). Speak up when training women. *IDEA Fitness Journal*, 1(1), 19.
- Kerr, Z. Y., Collins, C. L., & Comstock, R. D. (2010). Epidemiology of Weight Training-Related Injuries Presenting to United States Emergency Departments, 1990 to 2007. *American Journal Of Sports Medicine*, 38(4), 765-771.

- Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *The Lancet*, 380(9838), 294-305.
- Kravitz, L. (2010). Highly effective personal training: An evidence-based review of teaching strategies. *Strength & Conditioning Journal*, 32(3), 87-89.
- Kvale, S. och Brinkmann, S. (2009) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The lancet*, 380(9838), 219-229.
- Lindroth, J. (2012). *Idrott under 5000 år*. Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Lyon, R. (2001). Fitness leader effectiveness. *British journal of sports medicine*, 35(5), 364.
- Madeson, M. N., Hultquist, C. N., Church, A., & Fisher, L. A. (2010). A phenomenological investigation of women's experiences with personal training. *International journal of exercise science*, 3(3), 157.
- Mazzetti, S., Kraemer, W., Volek, J., Duncan, N., Ratamess, N., Gomez, A., & ... Fleck, S. (2000). The influence of direct supervision of resistance training on strength performance. / Influence de la supervision directe d'un entraînement de renforcement musculaire sur la performance de force. *Medicine & Science In Sports & Exercise*, 32(6), 1175-1184.
- McClaran, S. (2003). The effectiveness of personal training on changing attitudes towards physical activity. *Journal Of Sports Science & Medicine*, 2(1), 10-14.
- Melton, D., Dail, T. K., Katula, J. A., & Mustian, K. M. (2011). Women's Perspectives of Personal Trainers: A Qualitative Study. *Sport Journal*, 14(1), 1-22.
- Ntoumanis, N. (2012). A self-determination theory perspective on motivation in sport and physical education: Current trends and possible future research directions. *Motivation in sport and exercise*, 3, 91-128.

- Redding, J. L. (1994). *A descriptive study of personal trainers* (Hämtad från <http://elibrary.ru/item.asp?id=5681585>). Doktorsavhandling, New York: Columbia University.
- Ratamess, N. A., Faigenbaum, A. D., Hoffman, J. R., & Jie, K. (2008). SELF-SELECTED RESISTANCE TRAINING INTENSITY IN HEALTHY WOMEN: THE INFLUENCE OF A PERSONAL TRAINER. *Journal Of Strength & Conditioning Research* (Lippincott Williams & Wilkins), 22(1), 103-111.
- Risser, W. (1990). Musculoskeletal injuries caused by weight training. Guidelines for prevention. *Clinical Pediatrics*, 29305-310.
- Roberts, G-C. (2001) *Advances in motivation in sport and exercise* Champaign, IL: Human Kinetics
- Rosengren, K., & Arvidsson, E. P (2002) *Sociologisk metodik*. Malmö: Liber Ab.
- Rustaden, A. M., Haakstad, L. A., Paulsen, G., & Bø, K. (2017). Effects of BodyPump and resistance training with and without a personal trainer on muscle strength and body composition in overweight and obese women—A randomised controlled trial. *Obesity Research & Clinical Practice*.
- Rydgqvist, L. G., & Winroth, J. (2008). *Hälsa och Hälsopromotion—Med fokus på individ-, grupp-och organisationsnivå*. Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Storer, T. W., Dolezal, B. A., Berenc, M. N., Timmins, J. E., & Cooper, C. B. (2014). Effect of supervised, periodized exercise training vs. self-directed training on lean body mass and other fitness variables in health club members. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(7), 1995-2006.
- Svenska Personlig Tränareförbundet. (2005). *Etiska regler för personliga tränare*. Hämtad 20 Februari, 2017 från (<https://www.ptschool.com/Handlers/DocumentHandler.ashx?DocumentID=25>)
- Söderström, T. (1999). *Gymkulturens logik: Om samverkan mellan kropp, gym och samhälle* (Doctoral dissertation, Pedagogiska institutionen, Umeå universitet).
- Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

- Weller, J. (2015). Retention Secrets for Personal Trainers. *IDEA Fitness Journal*, 12(2), 22-24.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 6E. Human Kinetics.
- Wester A, Wahlgren L, Wedman I. Att bli fysiskt aktiv. Kapitel 4. Ståhle A, redaktör. FYSS 2008 Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. Stockholm. Statens folkhälsoinstitut R 2008:4. ISBN: 978-91-7257-543-1.
- Wilmot, E. G., Edwardson, C. L., Achana, F. A., Davies, M. J., Gorely, T., Gray, L. J., & Biddle, S. J. (2012). Sedentary time in adults and the association with diabetes, cardiovascular disease and death: systematic review and meta-analysis. *SportEX Dynamics*, (37), 6.

Bilaga 1

Intervjuguide

Bakgrundsfrågor kring ålder, sysselsättning, livssituation och bakgrund av idrott och träning.

Kan du berätta om motiven för att anlita personlig tränare? Öppna uppföljningsfrågor.

Kan du berätta om dina upplevelser av personlig träning? Öppna uppföljningsfrågor.

Har du fått ut något utav personlig träning, isåfall vad? Öppna följdfrågor

Hur coachar dina personliga tränare dig? Öppna uppföljningsfrågor.