

## Fakta: Stadig mer populært

Stadig flere oppdager at en godt utdannet personlig trener (PT) kan hjelpe deg til å trene mer effektivt, slik at du raskere når treningsmålene dine. En såkalt PT-time koster rundt 500 kroner og oppover. Mens selvstendig næringsdrivende Pter betaler "husleie" hos treningssentrene og tar imot betalingen direkte fra kundene selv, selger Sats og Elixia PT-tjenester som utføres av deres ansatte.

De to siste årene har veksten i solgte PT-timer hos treningssenterkjeden Sats vært på henholdsvis 28 og 38 prosent. I perioden 2005 til 2009 dobles det årlige PT-salget seg fra 11,5 til 23 millioner kroner. Hos Elixia har veksten vært enda større. I 2005 omsatte Elixia PT-timer for 6,2 millioner kroner. I fjor hadde omsetningen tatt nesten seks-gangeren til 36,3 millioner kroner. De to siste årene var veksten på henholdsvis 117 og 48 prosent.

Det er nok delvis fordi Kristoffersen får masse energi av å bli fysisk sliten.

– Og det at du er i god fysisk form, gjør jo at du får energi til så mange andre ting. Du merker jo det selv når du er i en hard jobbperiode og ikke får trent at du får vondt i nakke og skuldre, sier hun.

Selv har Kristoffersen fritiden sin mellom klokken tolv og femten på hverdagene. Mange vil trene før de drar på jobb, men de fleste kundene har hun fra tre til ni på kvelden. Kristoffersen får det kunden betaler, men må betale "husleie" til treningssenteret for å kunne drive der.

– *Hva er det beste ved å være en PT?*

– At jeg får drive med hobbyen min. Når jeg skal oppdatere meg, så er det på tema som jeg synes er morsomt. I tillegg er det veldig tilfredsstillende å hjelpe nye kunder som har det vondt og leit, til å bli friske og sunne bare ved hjelp av trening og kosthold. Det er gøy, sier Kristoffersen.

De fleste hun masserer har vondt i nakke, skuldre eller rygg fra stillesittende jobber.

– Veldig mange sliter også med armene. Man blir ofte stram i brystmuskulaturen foran en PC fordi man da arbeider fremoverbøyd. Dermed blir musklene i øvre del av ryggen satt på strekk. Muskler på strekk blir svake, og det gjør at vi ikke fungerer så veldig bra. Derfor kompenserer vi ved å bruke feil muskler, og det gir som kjent høye skuldre, stiv nakke og ofte vonde armer, forklarer hun.

– *Har du noen gang vurdert å gå*

*tilbake og begynne å jobbe som økonom igjen?*

– Nei, men jeg kunne godt tenke meg å komme tilbake til næringslivet som konsulent for bedre helse ved hjelp av kosthold og trening. Det er noe som bedriftsledere bør tenke på for å få ned sykefravær og øke produktiviteten, sier Kristoffersen.

Selv har hun fått det bedre med seg selv etter det radikale jobbskiftet.

– Det er fordi jeg virkelig trives med det jeg gjør. Det å gå på jobben mandag morgen uten å grue seg for alt som skal gjøres ferdig på svært kort tid, er veldig hyggelig. Ellers synes jeg mennesker generelt tar seg lite tid til å tenke over hva vi egentlig lever for. Mange er nok litt for materialistiske, sier Kristoffersen..

Men hun ser også en ny trend blant folk der man tar mer hensyn til seg selv og familien. Flere velger å leve litt saktere og tenke over hva de gjør med livene sine.

– Det er vel derfor det jevnlig skrives om folk som gjør som meg. For hva er egentlig karriere? Det er ikke nødvendigvis å gå rett frem i samme spor. En karriere kan også være valgene du gjør, fordi du faktisk har lyst til å gjøre noe annet og er bekvem med det, avslutter Kristoffersen. ■



**DRASTISK KARRIERESKIFTE I 2005:** – Hadde jeg vært tøff nok, så hadde jeg gjort det allerede i 1999, sier diplom-økonom Liv Kristoffersen, som nå jobber som personlig trener.