



# PERSONLIG TRÆNER

Få det bedste ud af din træning





## Personlig Træner

Når du starter hos Fysisk Form får du en eller flere gratis instruktionstimer for at komme godt i gang med dit træningsprogram.

Derefter træner du typisk 4-8 uger på egen hånd, hvorefter vi laver en opfølgning på træningsprogrammet, hvor du får korrigeret og progredieret øvelserne. Opfølgningen foregår typisk over én time, men kan strække sig over 2 gange/timer, hvis der er brug for det.

Herefter træner du igen i ca. 3 måneder inden du igen får en opfølgning på programmet hos en af instruktørerne eller fysioterapeuterne for at videreudvikle programmet og sikre at du når dine mål med træningen.

## **Hvem kan have brug for en Personlig Træner**

Hvis du ønsker en mere kontinuerlig og personlig opfølgning, vejledning og sparring på din træning har du brug for en Personlig Træner.

### Skader

Et forløb med en Personlig Træner kan udspringe af, at du har brug for regelmæssig og kontinuerlig vejledning i udførelsen af øvelserne, hvis du f.eks. har tendens til overbelastnings skader eller hvis du har en kronisk skade.

### Motivation og hjælp

Du kan også have brug for en Personlig Træner, hvis du har vanskeligt ved at finde ud af øvelserne eller hvis du ønsker én til at motivere og inspirere dig under træningen.

### Specifikke mål

Hvis du har helt specifikke mål med din træning, hvad enten det er styrke-, konditions-, stabilitets-, koordinations-, bevægeligheds- eller vægtmæssigt kan det også være en god idé at alliere sig med en Personlig Træner, som kan opbygge og udvikle et helt specifikt træningsprogram i forhold til dine målsætninger.

### Kom godt i gang

De fleste kommer godt i gang med træningen efter en enkel prøvetime og en senere opfølgning. For andre kan det være en god idé at lave en aftale med en Personlig Træner, som kan sikre, at du kommer i gang med træningen på en både god, inspirerende og rigtig måde.

## **Hvem er Personlig Træner hos Fysisk Form**

Alle personlige trænere hos Fysisk Form er fysioterapeut-studerende og de har bestået 1. del af deres studie. De er engagerede og behagelige mennesker, som er vant til at formidle information. De har alle stor viden om og erfaring med træning.

De har alle gennemgået et uddannelsesforløb hos Fysisk Form, som kvalificerer dem til at arbejde som Personlige Trænere.

Du finder en kort beskrivelse af de Personlige Træneres profil på vores hjemmeside. Du kan enten selv vælge eller vi kan rådgive dig om, hvem der bedst passer til dine behov.



## Om Fysisk Form

Fysisk Form er lokalområdetets træningscenter med en afslappet og uhøjtidelig atmosfære. Her er plads til alle, der ønsker at træne individuelt eller på hold samt mulighed for løbende professionel vejledning af et veluddannet og engageret personale med fysioterapeutisk baggrund.

## Første gang

Første gang starter med en samtale med din Personlige Træner for at definere målet med din træning. Herefter vil I i fællesskab danne jer et overblik over, hvor du ligger træningsmæssigt og finde ud af, hvad der skal til for at du kan bevæge dig mod dit mål. Typisk vil du den næste gang få organiseret din træning på den rigtige måde.

## Tests

Det er muligt og anbefalelsesværdigt at få lavet nogle fysiske tests inden du starter med din Personlige Træner. Vi anbefaler det, men du bestemmer naturligvis selv om du ønsker det. Du vil typisk få testet kondition og muskelstyrke. Desuden fedtprocent, hvis det er indikeret. Derudover er det muligt at få lavet andre funktionelle tests.





### **Hvor ofte**

Det vil være meget individuelt, hvor ofte du træner med din Personlige Træner. Nogle bruger deres Personlige Træner to gange om ugen og andre en gang om måneden. Det afhænger selvfølgelig af formålet med træningen med den Personlige Træner, men du bestemmer selv i samråd med træneren hvor ofte det skal være. Du bestemmer også selv i samråd med træneren, hvor mange gange der er brug for.

### **Hvad koster det**

Det koster 350 kr. pr. gang, som er af en times varighed. Man kan købe et 10-turskort til 3000 kr.

### **Lav en aftale**

Du kan lave en aftale i receptionen eller du kan tage direkte kontakt til en af de Personlige trænere og lave en aftale gennem dem.

Du kan selv vælge, hvem du ønsker ud fra deres profil på hjemmesiden eller du kan søge vejledning hos personalet.



# SÅDAN FINDER DU OS

## Bus

Buslinie 6A kører på Vesterbrogade  
Buslinie 3A kører på Enghavevej/Kingosgade  
Buslinie 26 kører på Frederiksberg Allé

## Tog

Gåafstand til Hovedbanegården ca. 15 min.  
Gåafstand til Enghave station ca. 15 min.

## Parkering

Kør ind i gården på Vesterbrogade 95. Fysisk Form har rådighed over P-pladserne nr. 21-22-23-24-25. Der er også kundeparkering til venstre, lige når du er kørt ind i gården.

## Åbningstider

Mandag til torsdag kl. 6.30 til 22  
Fredag kl. 6.30 til 20  
Lørdag og søndag kl. 8 til 19

