

## Er din fitness forretning rigtig sund?

**Fitnessledere har skarpt fokus på økonomien, mens fitnessstrænerne især har blikket rettet mod kundernes helbred. Ofte opererer faggrupper i hver sin verden, men inden for fitness kan sundhed og profitmaksimering sagtens gå hånd i hånd. Faktisk er det en win-win-win situation, når man i fitnessregi indtænker sundhedsfremme og forebyggelse: Det gavner både kunderne, samfundet og fitnessudbydere selv.**

Men hvad er en 'sund' fitness forretning? Ud over at der skal være plus på bundlinjen, så er et fitness forretningsmål, at de trænende, ud over at de forbedrer fysikken, også bliver sundere. I den sammenhæng er det værd at være opmærksom på, at mange danskere desværre sundhedsmæssigt er i dårlig form og har behov for tilpasset træning, så de rent faktisk får det bedre og holder ved træningen i stedet for at falde fra sløjere end da de meldte sig til. Det kræver lederinitiativer og et engageret, kvalificeret personale.

*"Fitnessindustrien har behov for en bedre kvalificeret arbejdskraft i fremtiden, for i dag handler vi med raske, men den næste generation er ikke rask."* (Willem van Mechelens, sundhedsforsker)

Den gode nyhed er, at en sundere forretning kræver ingen astronomiske udskrivninger, tværtimod så kan alene en smule merviden og strategisk programudformning sikre både sundere kunder og sundere økonomi: For sunde kunder er glade kunder og glade, sunde kunder er vedholdende kunder ...

En sund forretning for både fitnesscenteret og det danske samfund: Alene udbredelsen af muskel- og skeletlidelser har i Danmark *"epidemisk omfang og (...) dermed forbundne astronomiske udgifter [mindst 30 mia. årligt]."* (Forebyggelseskommissionen: Vi kan leve længere og sundere).

### **De otte folkesygdomme**

I Danmark er der en række sygdomme, der er så udbredte, at de kaldes folkesygdomme. Som leder eller ansat i fitnessbranchen bør et vist kendskab til disse være standard. Det er også et udtalt ønske hos sundhedsansvarlige i de kommuner, hvor man iværksætter sundhedssamarbejder med fitnesscentre.

Folkesygdommene er:

- **Hjertekarsygdomme**
- **Sukkersyge, type 2-diabetes**
- **Osteoporose**
- **Muskel-skelettsygdomme**
- **Overfølsomhedssygdomme**
- **Psykiske lidelser**
- **Kronisk obstruktiv lungesygdom (KOL)**
- **Cancer**

En særlig ting ved disse sygdomme er, at flere af dem er 'usynlige'. Selvom fitnesscentres, træneres, kerneydelse er træning til raske, er der blandt kunderne mange der, bevidst eller ubevidst, har skavanker – muskel- og skeletlidelser – eller forstadier til andre af de otte folkesygdomme.

Det betyder, at fitnessansvarlige som hovedregel, uanset kundernes alder, fysiske fremtoning og forsikringer om at de er 'raske', må udvise særlig ansvarlighed og forsigtighed ved vejledning, programlægnings og prøvetimer.

Mange kunder træner på eget initiativ – uden opfordring eller henvisning fra behandler – for at få et bedre helbred, ikke mindst de mange med dårlig ryg. Tal fra den store undersøgelse af aktive fitnesskunder 'Sundhed for millioner (Kirkegaard, 2009) viste, at "50 pct. af medlemmerne ved indmeldelse i fitnesscenteret havde bevægeapparatproblemer, og hos 76,8 pct. af dem var det en af årsagerne til indmeldelsen".

Heldigvis virker fitnessstræning, endda stort set uden tiltag fra fitnesscentrenes side:

*"Næsten halvdelen (ca. 47 %) af fitnesskunderne opfatter deres nuværende selvvalgte helbred som bedre end før start på fitness."*

Et tal som dækker hele spekteret fra 'meget dårlig', 'dårlig', 'nogenlunde', 'god' (topscorer, 56 %) og 'virkelig god' (den næststørste gruppe, 23 %). Kun 2 % beskriver fortsat helbredet som 'dårligt' og 18 % 'nogenlunde'.

### **Vær på forkant med ny viden**

En anden ting ved folkesygdommene er, at de i vid udstrækning kan enten forebygges, helbredes

eller lindres med fysisk aktivitet. Sundhedsstyrelsen har udgav for år tilbage en håndbog til læger, *'Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling'*, der senere er blevet opdateret med ny viden om fysisk træning som behandling for en lang række sygdomme.

Skal fitnesscentre og trænere lege doktor med den i hånden? Nej, under ingen omstændigheder. Fitnesscentre og trænere har kompetencer til at træne raske og kan og må hverken tilbyde træning til syge eller diagnosticere og ordinere, kun vurdere og vejlede. Andre faggrupper tager sig af de syge og skadede.

Selvom fitnessansvarlige altså skal afholde sig fra at optræde som kvaksalvere, er det en stor fordel at kende noget til danskernes helbredstilstand og vide noget om folkesygdommene, så man lettere kan forstå, tale med og vejlede kunderne – og være klædt på til eventuelle sundhedssamarbejder.

Et relateret indsatsområde er den stadig stigende målgruppe af overvægtige. Selvom fedme endnu ikke defineres som en sygdom, kan svær overvægt og fedme medføre sundhedsproblemer, der kræver særlige hensyn, hvilket fitnesscentre skal forholde sig til: Hver anden voksne dansker er overvægtig og har højere risiko for at udvikle en lang række sygdomme med mulig dødelig udgang (VFF, 2013). Det kræver viden, opmærksom dialog og tilrettelæggelse af mentalt og fysisk passende programmer og øvelser.

### **Fitness i sundhedsfremme og forebyggelse**

Vil man navigere inden for sundhed, er det hensigtsmæssigt at kende de centrale begreber i Sundhedsloven og Sundhedsstyrelsens definitioner:

*Sundhedsfremme: "En sundhedsrelateret aktivitet, der søger at fremme den enkeltes sundhed, og dermed folkesundheden, ved at mobilisere borgerens – herunder patienters – ressourcer og handlekompetencer."*

*Forebyggelse: "Sundhedsrelaterede aktiviteter, der søger at forhindre udviklingen af sygdomme, psykosociale problemer eller ulykker og dermed fremmer den enkeltes sundhed og folkesundheden."*

Det ses, at det er inden for forebyggelse – forhindre at raske bliver syge – at fitnesscentre og trænere har deres særlige plads: Almindelig motion for raske kan forhindre udviklingen af sygdom.

Med den væsentlige tilføjelse, at det er der størst sandsynlighed for, hvis træningen planlægges og udføres på den rigtige måde. Derfor er visioner ikke nok. Kvalitetssikring er af afgørende betydning, hvis fitnessbranchen vil gøre en forskel på sundhedsområdet.

Området sundhedsfremme – fremme af den enkeltes sundhed (eksempelvis ved sygdom) – er sundhedssektorens domæne. Alligevel vil der efter alt at dømme blive så stort pres på denne sektor i fremtiden (en meget snarlig fremtid), at der vil være behov for at involvere flere hjælpende hænder eksempelvis fitness-sektoren; dygtige fitnessstrænere kan i høj grad medvirke til at styrke borgeres og patienters ressourcer og handlekompetencer.

Som inspiration til produktudvikling kan innovative fitnessudbydere tage afsæt i følgende forbrugerfakta:

Der er sammenhæng mellem [fitness] træningsformens organisering, individuel eller holdbaseret, og nuværende selvvurderet helbred (Kirkegaard, 2009):

Ud af de kunder, der træner både individuelt og på hold, har en højere andel et selvvurderet 'virkelig godt' helbred. Ud af de kunder, der udelukkende og hovedsageligt træner individuelt, har en lavere andel et selvvurderet 'virkelig godt' helbred.

Kunder, der træner lige dele styrke- og konditionstræning har et signifikant bedre, 'virkelig godt', selvvurderet helbred.

Det tyder altså på, at flere former for træning, især holdtræning, har størst potentiale i relation til at påvirke oplevelsen af ens sundhedstilstand positivt.

Det bør fitnesscentre i større udstrækning agere ud fra, for selvom de fleste efterhånden er klar over, at det forholder sig sådan, så sker det alt for sporadisk at eksempelvis fitnessstrænere i daglig praksis reklamerer for holdtræning eller at fitnesscentre iværksætter og formidler fitness-og-personlig-træning-på-små-hold – dette er en stor succes i USA og nr. 10 på årets Top 20 fitness-trend liste, så det burde også hitte herhjemme.

### **Kender du kunderne?**

Fitnesskunder kan karakteriseres som værende:

- Raske og tilsyneladende raske
- Særlige målgrupper
- Målgrupper med særlige behov
- Syge

Hver målgruppe kræver specifikke kompetencer og tiltag.

### *Raske og tilsyneladende raske*

I fitness er der fokus på raske og kundegruppen udgøres da også for måske halvdelen vedkommende af raske voksne, men en stor del af kundegruppen er 'tilsyneladende raske'; kunder, der med eller uden sygdomsdiagnose træner på eget initiativ for at forbedre helbredet. Især denne kundegruppe er et indsatsområde med stort potentiale: Kravene til kompetencer er begrænsede til moderate, eftersom almen fitness næsten automatisk afhjælper småskavanker.

Fitnessstræning, der er målrettet tilsyneladende raske, kan øge tilgang og vedholdenhed hos den målgruppe. Eftersom kunder, der ser raske ud, kan være syge af usynlige sygdomme som eksempelvis type 2 sukkersyge eller åreforkalkning og forhøjet blodtryk, bør træningen derfor, selv for raske, tage højde for det; fx lav-intensiv træning i starten og derefter gradvis progression.

Det handler om ansvar.

Det er ikke nok at lave en såkaldt Ansvarsfraskrivelse, at få en rask eller syg kunde til at skrive under på, at 'træning er på eget ansvar'. En sådan 'waiver' kan erklæres ugyldig ved mangel på redelig handlemåde. Fitnesscentre og fitnessstrænere har altid ansvaret for at udvise rettidig omhu og sikre, at der taget de nødvendige forholdsregler, at kunderne er informeret behørigt og at træningen er så sund og sikker som muligt.

### *Særlige målgrupper*

Ud over målgruppen voksne omfatter fitnesskunderne i stadigt stigende grad børn, unge og ældre, der sammen med de gravide er de typiske 'særlige målgrupper' (der enten er raske eller syge). Mange fitnesscentre og trænere tilbyder børne-, gravide- og seniorfitness. Disse tilbud kan dog mange steder med fordel optimeres og gøres endnu mere specifikke baseret på øget kendskab til disse målgrupper, som er helt oplagte fitnesskunder. Der er endda forholdsvis moderate krav til særlige (formelle) trænerkompetencer.

En indgangsvinkel til fitnessstilbud for børn og unge kan være Skolernes Motionsdag, en fælles tradition for stort set alle skoler i Danmark (i 2014 deltog 94 % af alle landets folke-, fri- og grundskoler).

Den dag får mange fitnesscentre besøg af en eller flere skoleklasser. Det er alle tiders chance som bør udnyttes bedre end nu. Dansk Skoleidræt markedsfører dagen under overskriften 'En anderledes skoledag - bevægelse, begejstring og fællesskab' og de nøgleord kan centre og

trænere lade sig inspirere af til at skabe en dag, som markedsfører sundhed og trivsel (sygdomsforebyggelse) med sjove oplevelser, der giver lyst til at fortsætte med idræt og fitness.

En mulighed for fitnessstilbud til ældre kunne være motionssamarbejder med fx Ældresagen. I øjeblikket arbejder de især sammen med idrætsforeninger og udbyder flere steder fitness. Udefra set er kvaliteten p.t. i mange tilfælde dog ikke ligefrem state-of-the-art seniorfitness. De frivillige instruktører er entusiastiske og gør et stort arbejde, men mangler for nogles vedkommende de fornødne kompetencer, når det drejer sig om sygdomsforebyggende programlægning og træning med frie vægte, kettlebells og medicinbolde.

Det burde være oplagt, at flere kommercielle fitnesscentre byder ind med motionstilbud i form af specialiseret, målrettet fitness for ældre.

### *Kunder med særlige behov*

Siden starten har fitnesscentre tilbudt træning og aktiviteter for kunder med 'særlige behov', det vil sige personer med lettere handicap, visse diagnoser eller fedme, svagelige ældre og misbrugere.

Den træning varetages af fysioterapeuter, enten ansatte eller eksterne samarbejdspartnere, og i nogle tilfælde af trænere uden formelle, men med reelle kompetencer; viden, eventuelt relateret specialuddannelse, og erfaring.

Ved formaliserede fitnessforløb for personer med visse særlige behov, kræver det offentlige som hovedregel sundhedsfagligt personale til at varetage og kvalitetssikre træningen. Der er dog også eksempler på samarbejder, hvor kommuner har lavet succesfulde sundhedsforløb med almene fitness trænere (Kirkegaard, Aagaard, 2009), et eksempel er det københavnske U-Turn projekt for unge misbrugere, som bl.a. dyrker kampsportsfitness i fitnessdk.

I øjeblikket har fitnesscentre og trænere begrænset fokus på målrettet udvikling af træning til kunder med særlige behov. Det kan dog blive aktuelt i den snarlige fremtid bl.a. som følge af samfundsudviklingen, hvor stadigt flere danskere lider af overvægt og livsstilssygdomme.

Der er ganske enkelt behov for flere seriøse og motiverende motionstilbud; her er fitnesscentre særdeles godt rustede med komplette træningsfaciliteter, mange redskaber og træningshold og instruktører, som er uddannede i en lang række træningsformer.

Træningstilbud til kunder, borgere, med særlige behov bør dog fortrinsvis udformes sammen med kommunernes sundhedsansvarlige, som har en særlig viden om de forhold, der gør sig gældende

for samfundets socialt og fysisk svageste.

Her handler det om at indlede en dialog, hvor man som fitnessrepræsentant viser, at man er klar til opgaven og til at samarbejde professionelt med kommunens sundhedsfaglige personale.

### *Syge kunder*

Selvom fitnesscentrenes primære målgruppe er raske kunder, træner der i dag mange danskere med et bredt spektrum af sygdomsdiagnoser i fitnesscentrene.

Her går en knivskarp skillelinje, fordi almene fitness instruktører og trænere har ikke kompetencer til at træne syge.

### *Kommunale sundhedslederes krav til trænere, træning, i sundhedsfremme forløb*

(Kirkegaard, Aagaard, 2009):

- Holder sig indenfor udstukne rammer
- Tilgodeser bredden
- Uddannede (fysioterapeuter til nogle områder, trænere til andre områder)
- Følger Sundhedsstyrelsens [trænings]anbefalinger
- Kendskab til kronisk syge
- Gearede til at træne overvægtige
- Træning skal kunne nås med offentlig transport
- Træningssted skal tillade dopingtests (ADD ordning).
- Fitness forbedrer kundernes (selvoplevede) sundhed

I de senere år er der dog sket en udvikling, hvor enkelte uafhængige fitnesscentre og centre i kæderne Dansk Fitness og Fit & Sund rundt om i landet har udviklet sig til deciderede sundhedscentre. Enten i eget regi eller i tæt samarbejde med fysioterapeuter eller andre behandlere i samme bygning.

Det betyder, at stadig flere fitnesscentre rent faktisk har de nødvendige kompetencer til træning af syge, idet de har sundhedsfagligt personale tilknyttet, eller kan tilbyde sundhedsfremmende forløb og projekter i tæt parløb med eksterne sundhedsfaglige partnere.

Skal man som fitnessudbyder kunne reklamere med, at man udbyder træning til syge, er kravet imidlertid, at træningen er superviseret af fx læger, fysioterapeuter eller kiropraktorer.

Det krav har visse centre *ikke* opfyldt og det fik for nogle år tilbage Forbrugerstyrelsen til i deres

'Test af fitness- og motionscentre' at konkludere, at:

*"Foruroligende mange centre tilbyder træning, de ikke har kompetencer til."*

Det var ingen særligt god pr og desværre overskyggede den udtalelse det faktum, at der også blev konkluderet at træningen for raske var tilfredsstillende, en ikke uvæsentlig konklusion.

Den dårlige reklame kan være én årsag til at mange fysioterapeuter og læger stadig er meget tilbageholdende med at henvise til gængs fitnessstræning.

En anden årsag er, at mange fitness og holdinstruktører kun har ganske kort, eller ingen, uddannelse bag sig, så der sættes fra de sundhedsprofessionelles side – med rette – spørgsmålstegn ved, om almene instruktører kan varetage træningen for svagelige eller syge danskere.

Her har fitnesscentrene (og selvstændige personlige trænere) en opgave i at oplyse mere, markedsføre bedre, når de rent faktisk har de fornødne kompetencer og faciliteter til sygdomsforebyggende og sundhedsfremmende træning.

### **Sundere fitness i fremtiden**

Fitness har gennemgået en rivende udvikling fra starten i 1980'erne og til nu, men udviklingen er især foregået inden for koncepter og udstyr, mens fitness træningsprogrammerne ikke har ændret sig væsentligt ligesom mange hold for specielle målgrupper stadigvæk er næsten identiske med de almene holdtræningstilbud.

Det kan gøres bedre. Det starter med indsigt i danskernes sundhed og initiativer, der udvikler den bestående træning og vejledning, så den bliver mere motiverende, sund og sikker for de mange 'tilsyneladende raske' fitnesskunder.