

Piotr Kędzia\*

<https://doi.org/10.18778/8331-324-5-14>

## Etyczne aspekty pracy trenera personalnego

**Streszczenie.** Profesja trenera personalnego to w ostatnich latach zawód charakteryzujący się dużą dynamiką rozwoju i posiadający cechy ekskluzywności, z uwagi na indywidualną formę pracy i koszt usługi. Ważnym elementem szerokiego wachlarza kompetencji trenera jest umiejętność etycznego postępowania w pracy z klientem. Jest ona niezwykle istotna, gdyż zawód trenera osobistego polega w głównej mierze na bezpośrednim kontakcie z klientami. Wysoki standard etyczny trenera wzmacnia jego autorytet, buduje wiarygodność, zwiększa zaufanie, by w konsekwencji przełożyć się na prestiż własnej marki. W toku doskonalenia sprawności etycznej trenerów warte uwagi wydają się również kodeksy etyczne. Ich założenia zostały zaprezentowane w drugiej części tekstu. Celem artykułu jest ukazanie etycznych aspektów zachowań trenerów personalnych i ich konfrontacja z przyjętymi standardami.

**Słowa kluczowe:** trener personalny, etyka, kodeks etyczny

## Ethical Aspects of the Work of a Personal Trainer

**Abstract.** In recent years, the personal trainer profession has been characterised by high dynamics of development and exclusivity due to the individual form of work and the cost of the service. An important element of the trainer's wide range of competences is the ability to act ethically in working with the client. It is extremely important because the profession of a personal trainer consists mainly in direct contact with clients. The high ethical standards of the trainer strengthen their authority, build credibility and increase trust and consequently translates into the prestige of its own brand. In the course of improving the ethical efficiency of trainers, ethical codes also seem to be worth attention. Their assumptions are presented in the second part of the text. The aim of the article is to show the ethical aspects of the behaviour of personal trainers and their confrontation with accepted standards.

**Keywords:** personal trainer, ethics, code of ethics

---

\* Piotr Kędzia – dr, Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu, Centrum Kształcenia Pedagogów Sportu, Al. Rodziny Scheiblerów 2, 90-128 Łódź, e-mail: piotr.kedzia@now.uni.lodz.pl

## Wstęp

Od ponad dekady w sektorze usług fitness można zaobserwować dynamiczny rozwój specjalizacji zawodowej w profesji trener personalny<sup>1</sup>. Według wielu definicji określających cele i sposoby działania trenera osobistego, jego pracę można scharakteryzować jako prowadzenie zindywidualizowanego procesu treningowego ukierunkowanego na potrzeby klienta<sup>2</sup>. Realizowana koncepcja treningowa jest w głównej mierze zorientowana na polepszenie stanu zdrowia, podniesienie sprawności fizycznej, poprawę walorów estetyki ciała oraz nauki bezpiecznego wykonywania ćwiczeń. Zakres kompetencji trenera personalnego obejmuje szeroki wachlarz umiejętności korzystania z różnych metod, technik oraz narzędzi fitnessowych, sportowych, dietetycznych i fizjoterapeutycznych. W literaturze przedmiotu jak i źródłach internetowych aspekty etyczne pracy trenera personalnego mają dość marginalny charakter. Wydaje się zatem zasadne zwrócenie uwagi na moralny wymiar działalności zawodowej trenera personalnego.

Bez względu na to, jakie trener personalny wybierze cele treningowe w pracy z klientem, najważniejsze dla niego jest jego dobro, tj. zdrowie i bezpieczeństwo. Trener postępując zgodnie z przyjętymi normami moralnymi, zyskuje na autentyczności, jest wiarygodny w odbiorze przez klientów oraz wzmacnia swoją pozycję na rynku usług fitness. Przyjęcie wysokiego standardu etycznego w pracy trenera personalnego powinno oscylować w dwóch podstawowych obszarach: 1) W bezpośrednim kontakcie z klientem podczas treningów i w opiece merytorycznej poza nimi; 2) W działalności marketingowej i gospodarczej<sup>3</sup>.

## Etyka w relacji trener personalny – klient

Pierwszy kierunek pracy trenera personalnego to przede wszystkim stworzenie bezpiecznych warunków pracy. Obowiązkiem trenera jest znajomość zasad bezpieczeństwa i higieny pracy, posiadanie wiedzy i umiejętności z zakresu udzielania pierwszej pomocy oraz znajomość odpowiedzialności prawnej w wypadku kontuzji klienta<sup>4</sup>. Gwarancją spełnienia tych kryteriów będą oczywiście kompetencje trenera w zakresie poprawnej techniki wykonywania ćwiczeń oraz

<sup>1</sup> Zawód ten został sklasyfikowany, zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Rodziny i Polityki Społecznej z dnia 13 listopada 2021 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie klasyfikacji zawodów i specjalności na potrzeby rynku pracy oraz zakresu jej stosowania (Dz.U. z 2021 r. poz. 2285), jako „trener osobisty (coach, mentor, tutor)” (235920) w grupie „Specjaliści nauczania i wychowania gdzie indziej niesklasyfikowani” (2359), a także pośrednio w grupie „Instruktorzy fitness i rekreacji ruchowej” (3423), <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20210002285> (dostęp: 1.08.2022).

<sup>2</sup> A. Leśniewska, *Trener personalny na rynku usług fitness*, „Studia i Monografie AWF Wrocław”, Wrocław 2019, s. 39.

<sup>3</sup> <https://www.cmsfitnesscourses.co.uk/blog/personal-trainers-and-ethical-conduct/> (dostęp: 7.09.2021).

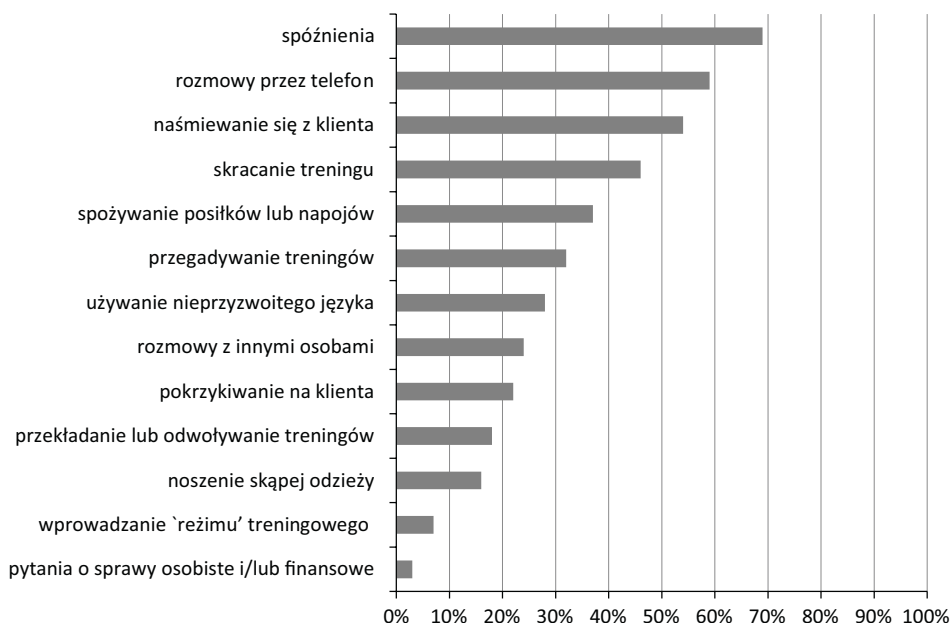
<sup>4</sup> <https://prawodlafitnessu.pl/odpowiedzialnosc-prawna-trenera-personalnego-wobec-klientow/> (dostęp: 15.09.2022).

doboru odpowiedniego miejsca, urządzeń i metod treningowych. Te, jak się wydaje, podstawowe zasady świadczenia usług treningu personalnego nie zawsze są w odpowiedni sposób respektowane i stosowane. Dzieje się tak, gdy we współpracy trener-klient, w pierwszej kolejności liczy się interes trenera, a nie dobro klienta. Nierzadko bowiem trenerzy personalni prowadzą zajęcia w zatłoczonych siłowniach, stosują wyszukane i efektowne ćwiczenia niekoniecznie dostosowane do poziomu sprawności osoby ćwiczącej, źle dobierają intensywność treningu, powielają te same treningi z różnymi klientami. Zdarza się również, że trenerzy zbyt pośpiesznie wprowadzają do ćwiczeń urządzenia, których działanie stwarza większe ryzyko odniesienia kontuzji niż szanse uzyskania pożądanego efektu treningowego. Tę spiralę błędnego postępowania trenera personalnego może dodatkowo pogłębić zjawisko braku punktualności trenera, co może generować efekt pośpiechu i „nadrabiania” straconego czasu. Wówczas to wzrasta prawdopodobieństwo obniżenia bezpieczeństwa i jakości treningu, co przejawia się poprzez skracanie rozgrzewki, krótsze przerwy między seriami czy mniejszą dbałość o technikę wykonywanych ćwiczeń. Innym czynnikiem obniżającym poziom zajęć jest zmęczenie trenera, które zazwyczaj objawia się nieliczeniem powtórzeń, siedzeniem podczas treningu czy brakiem pokazu właściwej techniki ćwiczeń. Próbując wskazać najważniejsze przyczyny takiego sposobu postępowania trenerów personalnych, należy wymienić m.in.: wewnętrzną presję „spięcia” grafiku treningowego, powierzchownym przygotowaniem merytorycznym do treningu, zaimponowanie przesadną kreatywnością ćwiczeń, a także ambicjonalną chęcią zyskania miana trenera „dającego wycisk”. Tymczasem wypracowanie wysokiego standardu usługi treningu personalnego polega nie tylko na bezpośrednim kontakcie trenera z klientem w czasie zajęć. Usługa trenera osobistego powinna wykraczać poza mury siłowni, klubu fitness czy studia treningu personalnego. Do ścisłego kanonu dobrych praktyk weszły takie działania trenerów personalnych, którzy przypominają przesyłanymi do klientów wiadomościami tekstowymi o nawadnianiu, godzinach posiłków czy wskazówkach treningowych na dni pomiędzy spotkaniami z trenerem<sup>5</sup>. Nie zawsze jednak trener personalny chce podjąć tego rodzaju wysiłek. Zdarza się bowiem, że trenerzy w swojej pracy kierują się nie długofalowymi, lecz doraźnymi korzyściami. Taka okołotreningowa opieka to doskonały dowód zaangażowania i troski trenera o zdrowie klienta, co w dłuższej perspektywie ma także duże szanse przełożenia się na korzyści materialne.

W tym miejscu warto również przytoczyć badania Aleksandry Leśniewskiej dotyczące niepożądanych zachowań trenerów personalnych. Wynika z nich jasno, że wśród wielu przewinień trenerów personalnych do najważniejszych należą spóźnienia, rozmowy przez telefon w trakcie treningu oraz naśmiewanie się z klienta. Chcąc zatem wystrzec się podstawowych zaniedbań w wykonywaniu zawodu trenera personalnego, należy przede wszystkim szanować czas klienta oraz okazywać mu szacunek<sup>6</sup>.

<sup>5</sup> Zob. J. Gavin, *Personal trainers' perceptions of role responsibilities, conflicts, and boundaries*, „Ethics & Behavior” 1996, t. 6, s. 55.

<sup>6</sup> A. Leśniewska, *Trener personalny...*, s. 32–33.



**Rycina 1.** Nieakceptowane zachowania trenerów personalnych w opinii klientów (%)

**Źródło:** A. Leśniewska, *Trener personalny na rynku usług fitness*, „Studia i Monografie AWF Wrocław”, Wrocław 2019, s. 32.

## Etyka trenera personalnego w działalności biznesowej

Drugi kierunek tworzenia standardu etycznego trenera personalnego to prowadzenie działalności marketingowej i gospodarczej. Każda osoba podejmująca się pracy w tym zawodzie powinna posiadać wiedzę i umiejętności w zakresie pozyskiwania nowych klientów oraz umieć określić swój sposób rozliczania się z klientami i urzędem skarbowym. W tym aspekcie obowiązkiem trenera personalnego jest m.in. przygotowanie spójnej oferty usług treningowych, przedstawienie swoich kompetencji i specjalizacji oraz zadbanie o wiarygodny i estetyczny przekaz swojej oferty w przestrzeni internetowej. We wszystkich tych działaniach promocyjnych trener personalny powinien kierować się kryterium uczciwości i rzetelności. Niedługo zdarza się, że w podawanym do publicznej wiadomości repertuarze umiejętności trenerzy przypisują sobie wiele kompetencji, w zakresie których mają tylko pobieżną orientację. Wydaje się, że w procesie budowania własnej marki trenera wciąż niedostrzegany jest walor węższej specjalizacji, który stanowi doskonały wyróżnik, na tle mnóstwa podobnych ofert na rynku usług fitness.

Kolejnym elementem budowania prawdziwego przekazu w działaniach marketingowych jest popularyzowanie autentycznego zdrowego stylu życia. Przykładki stosowania przez trenerów personalnych sterydów anabolicznych i innych

substancji farmakologicznych w celu skuteczniejszego promowania własnych efektów treningowych, to nadal jeden z ważniejszych tematów pozbawionych należytej interpretacji etycznej<sup>7</sup>. Proweniencja atletycznie zbudowanej sylwetki wiąże się także pośrednio ze stylem ubierania się trenera personalnego. W Stanach Zjednoczonych, będących kolebką ruchu fitness, przyjęty kanon ubioru trenera personalnego to strój o stonowanych kolorach, raczej konserwatywny, który jedynie w sposób dyskretny prezentuje dobrze zbudowaną sylwetkę ciała. W polskim ruchu fitness sposób ubierania się trenera personalnego to nierzadko element oddziaływań marketingowych. Skądinąd słusznie przyjmuje się, że ubiór powinien być schludny i dobrze prezentować walory sylwetki trenera. Pozostaje jednak pytanie, czy nadmierne i zbyt wyzywające prezentowanie cielesności trenerów personalnych nie przysłania faktycznej idei pracy trenera personalnego, przekraczając granice intymności?

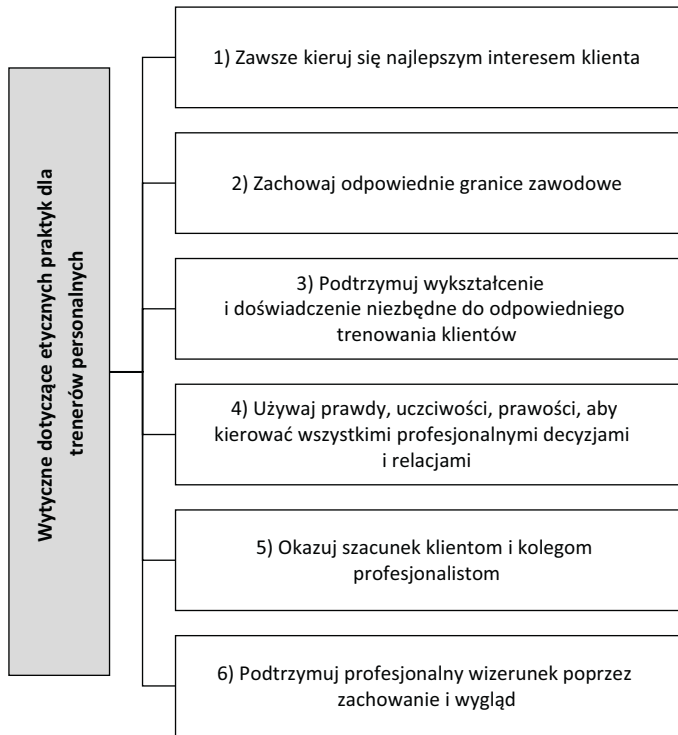
Wyzwania etyczne w profesji trenera personalnego wyrażają się także poprzez legalizację prowadzonej działalności gospodarczej. Trudno dokładnie określić skalę tzw. szarej strefy, w której pracują trenerzy. Jednak chcąc zapewnić wysoki standard usług i przede wszystkim możliwość rozwoju własnej marki, niezbędne jest prowadzenie zarejestrowanej działalności gospodarczej. Taka forma pracy zdecydowanie ułatwi podejmowanie działań zarobkowych poza prowadzeniem treningów personalnych, zwłaszcza w obszarze organizowania szkoleń trenerskich czy współpracy z różnego rodzaju podmiotami gospodarczymi.

## Kodeks etyczny trenera personalnego

Ważnym wsparciem każdego trenera personalnego w zakresie praktycznych imperatywów etycznych mogą być opracowane przez specjalistów z branży kodeksy etyczne. Poniżej zaprezentowane zostały dwa rodzaje zbiorów moralnych, jakie funkcjonują w sektorze usług fitness, dedykowanych również trenerom osobistym. Ze względu na funkcję możemy je podzielić na nakazowy i weryfikacyjny. Do jednych z pierwszych należał zbiór nakazów stworzony przez IDEA Health & Fitness Association, która została założona w 1982 r. przez Kathie i Petera Davisa<sup>8</sup>. Stowarzyszenie to opracowało kodeks etyczny, który zawiera „Wytyczne dotyczące etycznych praktyk dla trenerów personalnych”. Jego główną strukturę tworzy sześć punktów.

<sup>7</sup> Na stronie internetowej można przeczytać następującą wypowiedź nt. sterydów: „Pierwszym, co powinieneś zrobić to znaleźć osobę z fachową wiedzą nie tylko teoretyczną, ale i praktyczną na temat sterydów. Zazwyczaj kiepskim wyborem będzie wysuszony trener personalny na siłowni (...) Lecz jeżeli to trener o bardzo dobrej formie, nie maolat to jest duża szansa, że ma odpowiednią wiedzę, jeśli oczywiście będzie w stanie przyznać się, że jego forma to nie tylko efekt długich ciężkich lat treningu i diety, ale również wspomaganie sterydami, które w obecnych czasach to coś prawie że normalnego. Minusem pytania trenera personalnego jest to, że mają kasę z tego, żeby wciskać kit jacy to nie są naturalni i że też możesz tak wyglądać, jeśli tylko będziesz u niego ćwiczyć... nie, to nie jest prawda”, <https://sterydy-anaboliczne.pl/sterydy-jak-zaczac/> (dostęp: 14.09.2022).

<sup>8</sup> <https://www.ideafit.com/history/> (dostęp: 20.09.2022).



**Rycina 2.** Kodeks etyczny IDEA dla trenerów personalnych

**Źródło:** <https://www.ideafit.com/uncategorized/idea-codes-of-ethics-for-fitness-professionals/> (dostęp: 20.09.2022).

Publikowane kodeksy etyczne w branży fitness oprócz nakazowego ukierunkowywania działań trenerów mogą także weryfikować poziom świadczonych przez nich usług. Takie właśnie zadanie spełnia opracowany przez Instytut Trenerów Personalnych z Wielkiej Brytanii „Kodeks etycznego postępowania dla trenerów personalnych”. Ma on za zadanie pomóc sprawdzić trenerowi, czy pracuje zgodnie z obowiązującymi standardami. Jednocześnie pozwala on klientom zweryfikować, czy poziom jakości świadczonej usługi treningu personalnego jest na odpowiednim poziomie. Przygotowany przez Instytut Kodeks zawiera 13 wyspecyfikowanych standardów. Są one następujące:

1. **Odpowiedzialność.** To wewnętrzna zgoda na ponoszenie konsekwencji za swoje działania lub zaniedbania. Trener personalny pracujący zgodnie ze standardem odpowiedzialności powinien rzetelnie monitorować postępy klienta oraz potrafić uzasadnić koncepcje prowadzonych przez siebie treningów.

*Przykład: Trener personalny wyznacza klientowi cel treningowy w postaci schudnięcia 3–4 kg w miesiącu i bierze odpowiedzialność za efekty współpracy.*

2. **Świadomość.** To zdolność do oceny własnej wiedzy, umiejętności i możliwości oraz ich braków. Uczciwe określenie granic swoich kompetencji wyznacza

standard świadomości. Trener personalny powinien mieć odwagę do przyznania, że dane zadanie treningowe wykracza poza zakres jego przygotowania merytorycznego.

*Przykład: Do trenera personalnego specjalizującego się w treningu siłowym zgłasza się osoba chcąca poprawić swoją wytrzymałość. Trener mając świadomość swoich ograniczonych kompetencji w tej dziedzinie, poleca innego specjalistę<sup>9</sup>.*

3. Integralność. To ochrona i dbałość o zdrowie fizyczne i psychiczne klienta podczas treningów, jak i poza nimi. Trener personalny to osoba, która rozpoznaje i pomaga zapobiegać różnym zagrożeniom życia codziennego.

*Przykład: Trener personalny widząc u klienta problemy z regeneracją, rekomenduje tematyczne publikacje i źródła internetowe dotyczące zdrowego snu, odżywiania i suplementacji.*

4. Rzeczność. To działania trenera personalnego mające na celu zabezpieczenie wysokiego poziomu jakości usług. Wypowiadanie się w imieniu klienta na rzecz spełniania jego potrzeb stanowi dowód, że jest on podmiotem traktowanym z należyty szacunkiem.

*Przykład: Trener personalny otrzymując sygnały o braku czystości w szatniach klubu fitness, prosi personel o zaprowadzenie porządku i stworzenie godnych warunków korzystania z sanitariatów.*

5. Wrażliwość. To umiejętność radzenia sobie z emocjami klienta. Złość, dezorientacja czy frustracja to częste reakcje osób ćwiczących, które znalazły się w nowej lub stresującej sytuacji. Trener personalny powinien wykazać się opanowaniem i trzeźwą oceną wydarzeń.

*Przykład: Trener personalny widząc frustrację klienta wywołaną problemem z wykonaniem ćwiczenia, uspokaja klienta, wskazując przyczyny niepowodzeń i wprowadza ćwiczenia pomocnicze.*

6. Obiektywność. To traktowanie wszystkich klientów w sposób sprawiedliwy i z szacunkiem. W pracy trenera personalnego nie ma miejsca na dyskryminację ze względu na płeć, rasę, wyznanie czy poglądy polityczne.

*Przykład: Trener znając odmienne od swoich poglądy polityczne klienta, z którym ćwiczy, stara się unikać podczas treningów dyskusji na tematy ideologiczne.*

7. Troska i szacunek. To respektowanie potrzeb, zainteresowań, deficytów i prywatności klientów. Trener personalny powinien prezentować wysoką wrażliwość na dobro osób, z którymi współpracuje.

*Przykład: Trener personalny na prośbę klienta zmienia miejsce treningu siłowego w klubie fitness na trening na otwartym powietrzu, z wykorzystaniem infrastruktury do street workout'u.*

8. Zgoda. To informowanie klienta o poszczególnych celach działań treningowych i podejmowanie ich dopiero po wyrażeniu przez niego zgody. Trener personalny powinien zawsze upewnić się, że dana osoba wie, jakie ćwiczenie jest do wykonania i zna jego specyfikę.

<sup>9</sup> Zob. A. Stosik, *Współdziałanie międzyorganizacyjne na rynku usług fitness*, „Management Forum” 2018, t. 6, nr 2, s. 34–37.

*Przykład: Trener personalny chcąc zwiększyć obciążenie w danym ćwiczeniu, pyta klienta o jego odczucia podczas ćwiczenia z dotychczasowym obciążeniem. Następnie uzasadnia propozycję zwiększenia obciążenia i wprowadza modyfikacje po uprzedniej zgodzie osoby ćwiczącej.*

9. Poufność. To utrzymywanie w trybie niejawnym wszelkich danych osobowych klienta, a zwłaszcza informacji wrażliwych dotyczących jego stanu zdrowia, sprawności, dysfunkcji ruchowych czy życia prywatnego. Trener personalny przestrzegający standardu poufności powinien unikać „plotkowania” i w sposób umiejętny udostępniać informacje na temat klienta osobom trzecim.

*Przykład: Trener personalny znając problem klientki związanej z nietrzymaniem moczu, zachowuje tę informację w poufności. W rozmowach z osobami trzecimi nt. inkontynencji, trener dzieli się swoją wiedzą i doświadczeniami, zachowując personalia osoby cierpiącej na tę przypadłość w tajemnicy.*

10. Współpraca. To otwartość do współdziałania z osobami w branży. Trener personalny to osoba, która chętnie dzieli się wiedzą, informacjami i spostrzeżeniami z innymi trenerami, instruktorami czy menadżerami<sup>10</sup>.

*Przykład: W klubie fitness, w którym pracuje trener personalny od pięciu lat, został zatrudniony nowy instruktor. Trener personalny dzieli się z nim wiedzą i spostrzeżeniami dotyczącymi zasad funkcjonowania klubu oraz pracy z klientami.*

11. Ochrona. To upewnienie się, że żadne z realizowanych działań trenera personalnego nie naraża na krzywdę klientów i innych osób postronnych. Powinien umieć przewidywać zagrożenia i skutecznie je eliminować.

*Przykład: Klient wraca do treningów po przebytych zatruciu pokarmowym. Trener personalny modyfikuje założenia treningowe, biorąc pod uwagę możliwość odwodnienia i osłabienia organizmu osoby ćwiczącej.*

12. Rozwój. To nieprzerwane szukanie możliwości uczenia się. Trener personalny chcąc podnieść jakość swoich usług, powinien stale podwyższać poziom swoich kompetencji poprzez uczestnictwo w kursach, znajomość artykułów tematycznych i opracowań branżowych oraz monitorowanie zagranicznych trendów fitness.

*Przykład: Trener personalny chcąc poszerzyć swoją wiedzę z obszaru zdrowego odżywiania, zapisuje się na studia podyplomowe z dietetyki.*

13. Czujność. To obserwowanie zachowań klienta podczas treningu i umiejętność rozpoznawania wszelkich odchyłeń od normy. Czujność w pracy trenera personalnego to także zwracanie uwagi na odpowiednie przygotowanie miejsca pracy do świadczenia wysokiej jakości usług<sup>11</sup>.

*Przykład: Trener personalny mając wiedzę na temat ostatnio organizowanych zawodów CrossFit w klubie fitness, przybywa na trening dużo wcześniej niż zwykle w celu sprawdzenia sprzętu i stanowisk do ćwiczeń.*

<sup>10</sup> A. Stosik, A. Leśniewska, *Ku kooperacji w sporcie. Wyzwania dla rynku o wysokiej konkurencji*, „Journal of Education, Health and Sport” 2016, t. 6, nr 9, s. 979–981.

<sup>11</sup> <https://www.instituteofpersonaltrainers.com/code-of-ethical-conduct.html> (dostęp: 20.09.2022).

## Podsumowanie

Etyka w pracy trenera personalnego to ważne ogniwo spajające wysiłki na rzecz uzyskania określonych efektów treningowych, jak i rozwoju marki. W obu tych aspektach wysokiej klasy trener personalny powinien nieustannie pracować na rzecz wyeliminowania niepożądanych zachowań i praktyk. Pomocą w tym zakresie mogą być kodeksy etyczne. Pamiętać jednak należy, że stanowią one jedynie pewne minimum rezerwuaru wartości, nakazów i standardów, jakimi powinien kierować się trener personalny. Specyfika pracy trenera personalnego, polegająca na bezpośrednim kontakcie z osobą ćwiczącą, wymaga szczególnej wrażliwości moralnej. Tylko dzięki autentyczności i wiarygodności trener może zyskać zaufanie klienta, co w niepodważalny sposób przekłada się na internalizację opracowanej przez niego koncepcji treningowej.

## Piśmiennictwo

- Gavin J., *Personal trainers' perceptions of role responsibilities, conflicts, and boundaries*, „Ethics & Behavior” 1996, t. 6.
- Leśniewska A., *Trener personalny na rynku usług fitness*, „Studia i Monografie AWF Wrocław”, Wrocław 2019.
- Stosik A., *Współdziałanie międzyorganizacyjne na rynku usług fitness*, „Management Forum” 2018, t. 6, nr 2.
- Stosik A., Leśniewska A., *Ku kooperacji w sporcie. Wyzwania dla rynku o wysokiej konkurencji*, „Journal of Education, Health and Sport” 2016, t. 6, nr 9.

## Netografia

- <https://www.cmsfitnesscourses.co.uk/blog/personal-trainers-and-ethical-conduct/> (dostęp: 7.09.2021).
- <https://www.ideafit.com/history/> (dostęp: 20.09.2022).
- <https://www.instituteofpersonaltrainers.com/code-of-ethical-conduct.html> (dostęp: 20.09.2022).
- <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20210002285> (dostęp: 1.08.2022).
- <https://prawodlafitnessu.pl/odpowiedzialnosc-prawna-trenera-personalnego-wobec-klientow/> (dostęp: 15.09.2022).
- <https://sterydy-anaboliczne.pl/sterydy-jak-zaczac/> (dostęp: 14.09.2022).