

FRAMTIDSYRKE- Personlig Tränare



Nu är det dags för nästa APL-period i den inriktningen och yrkesutgången du har valt. Vi hoppas att du är verkligen nyfiken och sugen på att lära dig mycket mer om träning och därför kommer du få olika uppgifter för att utveckla dig vidare och få mer kunskaper inom området.

Under veckorna kommer du att vara på Friskis och det är viktigt att du passar på och använder tiden väldigt väl och gör en plan för dessa veckor.

Checklista:

1. Du behöver repetera dina kunskaper om var musklerna sitter och hur man kan stärka upp dessa och även hur man kan stretcha musklerna. Kunderna får mer och mer tillgång till information och det är viktigt att du känner dig trygg ifall en kund frågar dig.

2. Du behöver lära dig mer om hur musklerna aktiveras genom att analysera en del övningar som du själv plockar ut och är intresserad av att lära dig mer om.

Genom att söka på dintraning.se kan du se vilka muskler som jobbar under tex ett knäböj (utan redskap)

Primära muskler:

[M. Quadriceps](#)

[M. Gluteus Maximus](#)

[M. Rectus Femoris](#)

Sekundära muskler:

[M. Gluteus Medius](#)

[M. Gluteus Minimus](#)

[M. Sartorius](#)

[M. Soleus](#)

[M. Gastrocnemius](#)

[M. Semimembranosus](#)

[M. Semitendinosus](#)

[M. Biceps Femoris](#)

[M. Adductor; Brevis, Longus, Magnus](#)

[M. Gracilis](#)

[M. Tensor Fasciae Latae](#)

[M. Piriformis](#)

3. Du behöver jobba vidare med dina kunskapsområden och lära dig mer om de olika träningsmetoder som finns för styrka, uthållighet, rörlighet, koordination och koncentration.

På vilket sätt kan jag bli starkare/uthålligare, förbättra min rörlighet, koordination eller koncentration?

4. Du behöver lära dig att göra en plan för din/dina kund/kunder. Du kommer därför få ett fall från mig för att träna dig inför kommande uppgifter. Du behöver lära dig att planera en lektion/ett träningspass. Efter du har gjort det kommer du få feedback från mig för att sedan jobba vidare. Använd bifogat dokument för att planera din lektion/träning!

- **Människors olika förutsättningar för fysisk aktivitet i olika situationer.**
- **Planering, genomförande, utvärdering och dokumentation av anpassade träningsprogram för såväl individer som grupper.**

Fall 1: Du får en kund som är 30 år och arbetar på ett kontor framför dator och sitter i rullstol och behöver hjälp med att stärka upp bålen, rygg och axlarna. Han känner att han börjar få ont i ryggen och att axlarna är framåtroterade och det gör att han inte får den hållning han hade få några år sedan. Vad kan du göra för att hjälpa honom? Han vill träffa dig en gång i veckan och kommer jobba självständigt 2 ggr . Hur ser din plan ut för honom?

Fall 2: Du får en 17 årig tjej som är friidrottare och har precis avslutat sin rehabträning hos en sjukgymnast. Hon gjorde en titthålsoperation och tagit bort en liten del av menisken på insidan av vänstra knät. Hon vill komma tillbaka till löparspåret men vet att hon behöver fortsätta stärka upp knät eller rättare sagt musklerna runt omkring det, innan hon börjar med löpträning. Jag vill att du ska göra en plan för henne. Hon kommer träna tre ggr i veckan och med det vill hon att du ska lägga styrketränningsdelen och även lite kondition så hon känner att hon är tillbaka på banan igen. Hur kan du hjälpa henne??

Fall 3: Du får en 50 årig man som spelar golf väldigt mycket när det är säsong Han är högerhänt och börjar få ont i armen (höger arm) och det har begränsat hans spelande. Han har varit hos en sjukgymnast och fått hjälp med vissa övningar men vet att han behöver träna regelbundet för att det ska ske en förbättring och vill komma och träna hos dig. Han vill bli av med smärta och sedan vill han även förbättra sin fysiska status genom att träna hela kroppen. Hur kan du jobba med honom för att skapa balans i hans kropp. Vilka övningar kan det vara lämpliga för honom att börja med?

Fall 4: Du ska få en helklass från Hagagymnansiet , ungdomar som är 16 år. Du ska förbereda ett pass som ska innehålla styrkeövningar, konditionsövningar, koordination och även stretchövningar på slutet som nedvarvning. Ditt pass varar i 50 minuter. Gör en spellista, skapa ett pass och du kan ha ett fuskklapp med dig så du kan använda under passets gång.

Fall 5: Du ska få en grupp av killar och tjejer, max 6 elever och jag vill att du ska introducera dem på gymmet och välja ut några övningar som du tycker att det är viktigt att lära sig och att de kan öva på dem. Du kan göra så att de får träna två och två och skapa olika stationer med de övningar du vill lära ut eller om du vill att de ska köra var och en för sig i alla övningar du väljer ut. Ett annat alternativ är att du har en plan med vissa övningar som du plockar fram och dessutom du ger eleverna möjlighet att välja var sin övning som man skulle vilja förbättra sig och få råd från dig.

- **Motionsmiljöers betydelse för träning, motivation och prestation.**

Att vara personlig tränare är en otrolig spännande, utvecklande och utmanande yrke som sätter stora krav på en, samtidigt som vi ska kunna förmedla till våra kunder att de är väldigt viktiga i själva processen och behöver kompromissa för att nå deras uppsatta mål.

Hur kan man göra kunden medveten och utöka förståelse för att det krävs tid och engagemang från deras sida också? På vilket sätt kan du som PT jobba med motiverande samtal? Många gånger behöver man reflektera som PT över om det träningsupplägg man har gjort är anpassad för kunden så man inte pressar den för hårt. Det viktiga är att kunden känner att träning är utmanande och utvecklande. "Han/hon behöver inte krypa på alla fyra ur din träning". Kvalitet är viktigare än kvantitet och det behöver du belysa för din kund ifall han/hon undrar.

- **Metoder för att arbeta skadeförebyggande samt akut omhändertagande och grundläggande behandling av skada i samband med fysisk aktivitet.**

Det är viktigt att kunna ingripa när en olycka händer och kunna de grundläggande första hjälpen om något händer. Du har fått en del kunskap om det i kursen Idrott & Hälsa och även i träningslära 1 (Allans lektion). Vet du var det finns en första hjälpen-låda i anläggningen?

När du får en ny kund är det viktigt att du få reda på vissa saker innan du lägger ut ett träningsprogram och därför behöver du ha ett samtal med kunden så den kan fylla i en hälsodeklaration tillsammans med dig . Se bilaga i konditionshäfte sidan 11

- **Etiska normer och regler för träningsverksamhet.**

Friskis och Svettis är en ideell förening. Vet du vad det innebär? Är du medveten om deras policy? Vad har de för etiska normer och vilka regler som finns inom föreningen, dvs som gäller på alla Friskis oh Svettis anläggningar.