

Personlig tränare med Hälsoprofil

Studieplan 2012



A X E L S O N S
GYMNASTISKA INSTITUT



Personlig tränare med Hälsoprofil



Studieplan 2012

INNEHÅLL

Omfattning		
Målgrupp		
Upplägg		
Förkunskaper		
Innehåll		
Examination		
1) Anatomiskt ämnesblock	3	
Rörelseapparatens anatomi		
2) Medicinskt ämnesblock	3	
Träningsfysiologi		
Biomekanik och ergonomi		
Sjukdomslära		
Kost- och näringslära		
3) Ämnesblock i Träningslära	3	
Grundläggande träningslära		
Styrketräning		
Konditionsträning		
Andra träningsformer		
Rehabiliteringsträning		
Testning		
Träning för klienter med särskilda behov		
4) Pedagogiskt ämnesblock	3	
Ledarskap och kommunikation		
Motivationsteorier		
Motivationsteorier		
FaR©		
FYSS		
Epidemiologi		
Personlig tränare med hälsoprofil i praktiken		
5) Integrerat praktiskt ämnesblock	4	
Hälsoprofilbedömning (HPB-utbildning) steg 1		
HLR – Hjärt Lungräddning		
Tejpning och akutbehandling och rehabilitering		
Utbildningens mål		
Kursbestämmelser och finansiering	5	

Axelsons Gymnastiska Institut
Studieorganisatör Ann Mace
08-54 54 59 03
ann@axelsons.se
www.axelsons.se



Omfattning

Ca 150 timmar lärarydd undervisning (nio veckoslut, fredag–söndag), varvat teori och praktik. Utöver dessa träffar beräknas ca 300 timmar till självständigt hemarbete.

Målgrupp

Alla som har ett intresse för fysisk aktivitet och hälsa och vill jobba med människor i en nära yrkesmässig relation. Utbildningen kan utgöra en fortbildning för massageterapeuter, massörer, friskvårdskonsulter etc., men kan även läsas som helt fristående utbildning.

Upplägg

Undervisningen sker i form av föreläsningar, litteraturstudier, individuella hemuppgifter, individuella samt gruppvisa arbetsuppgifter, fallstudier, färdighetsträning och praktiska ledaraktiviteter.

Förkunskaper

Inga förkunskaper krävs. Rörelseapparatens anatomi motsvarande steg två på Axelsons massörutbildning ingår som ett separat kursmoment. Detta moment kan eventuellt tillgodoräknas beroende på vilka förkunskaper eleven har.

Innehåll

Utbildningen består av fem olika ämnesblock som läses parallellt (se nedan).

Examination

Examination sker genom både individuella och gruppvisa, muntliga och skriftliga uppgifter samt praktiska prov. Närvaron vid sammankomsterna är obligatorisk.

1) Anatomiskt ämnesblock

Rörelseapparatens anatomi

Tillämpad anatomi, styrke- och flexibilitetstester, självtöjningsövningar.

2) Medicinskt ämnesblock

Träningsfysiologi

Energigivande aeroba och anaeroba processer, nerv-muskelfunktion, fysiologisk anpassning till fysisk aktivitet respektive inaktivitet, centrala/perifera/akuta/kroniska effekter vid träning, trötthet, träningsvärk, överträning.

Biomekanik och ergonomi

Grundläggande analys av människans rörelser, beräkning av krafter och kraftmoment kring leder vid tränings- och arbets-situationer, ergonomiska frågeställningar.

Sjukdomslära

Vissa folksjukdomar (osteoporos, diabetes, hjärt-kärlsjukdomar, fetma, ätstörningar, stress- och utmattningssyndrom etc.).

Kost- och näringslära

Grundläggande kunskap om kost och dess betydelse för hälsa och fysisk aktivitet/inaktivitet, dopning.

3) Ämnesblock i Träninglära

Grundläggande träningslära

Krav- och kapacitetsanalys, planering av individuella träningsprogram.

Styrketräning

Definitioner och begrepp, begränsande faktorer för styrkeutveckling, fria vikter, maskiner, assisteringsteknik och metodik, personlig färdighetsträning.

Konditionsträning

Definitioner och begrepp, träningsmetoder (Gruppträningsformer, kort-/långdistans, intervall, cross-training, stavgång, vattengymnastik etc), pulsbaserad träning.

Andra träningsformer

Pilates, yoga, core stability, "funktionell träning".

Rehabiliteringsträning

Riktlinjer för rehabträning, sjukgymnastiska perspektiv.

Testning

Beräkning/bestämmning av delkapaciteter: aerob förmåga, rörlighet, styrka, balans, stegfrekvens, hjärtfrekvens, blodtryck, skattningsskalor och frågeformulär vid hälsotestning, testers tillförlitlighet.

Träning för klienter med särskilda behov

Gravida, äldre, barn, personer med vissa folksjukdomar (se sjukdomslära ovan) samt koppla ihop med FYSS och FaR.

4) Pedagogiskt ämnesblock

Ledarskap och kommunikation

- Det egna ledarskapet, upplevelser, erfarenheter, utveckling av personliga egenskaper
- Modeller för kommunikation, debatt, diskussion och dialog
- Det konsultativa samtalet, du – jag, här Metoder för beteende- och livsstilsförändringar
- Hur sker beteendeförändringar?
- Förändringssamtalet
- Etableringsstrategier, att etablera nya vanor
- Framgångsfaktorer och loggbok
- Motivationsteorier
- Förklaringsmodeller med praktiska tillämpningar
- Struktur vid ett motiverande samtal
- Fallbeskrivningar och färdighetsträning, folkhälsoarbete, hälsopromotion och begrepp och tillämpningar utifrån ett samhällsperspektiv

Olika aspekter på stress och stresshantering

- Vad är stress?
- Olika former av stress
- Att känna igen symptom
- Praktisk stresshantering

FaR©

Fysisk aktivitet på Recept

FYSS

Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling

Epidemiologi

Vanliga folksjukdomars utbredning och förekomst i Sverige.

Personlig tränare med hälsoprofil i praktiken

Företagsformer, myndighetskontakter, försäkringar, marknadsföring, bokföring, försäljning, hitta sina kunder m. m.

5) Integrerat praktiskt ämnesblock

Hälsoprofilbedömning (HPB-utbildning) steg 1

Hälsoprofilbedömning kursen genomförs enligt riktlinjer utarbetade av HPI Hälsoprofil AB, tidigare HOS Hälsoprofilinstitutet och Kick Prohealth AB. Sedan 2007 heter företaget Health Profile Institute Nordic AB (HPI Nordic AB), och har i och med namnbytet också börjat användas internationellt, bl. a i USA. Hälsoprofilbedömning (HPB) är en metod för att på individnivå "mäta" hälsa och med resultaten som grund försöka åstadkomma livsstilsförändringar. Den utvecklades på 1970-talet av Sture Malmgren och Gunnar Andersson som båda också skrivit doktorsavhandlingar i ämnet. Flera stora företag och organisationer har genom åren använt sig av metoden (ICA, Hennes och Mauritz, SJ, Apoteket, Ericsson, Försvarsmakten, AstraZeneca), och HPB har kommit att bli "golden standard" i Sverige avseende hälsomätning, med ett omfattande referensdatamaterial (ca 15 000 personer, 22 000 hälsoprofilbedömningar).

HLR – Hjärt Lungräddning

Instruktörsutbildningen i Hjärt Lungräddning genomförs enligt riktlinjer utarbetade Svenska Rådet för Hjärt-Lungräddning (HLR-rådet), tidigare Svenska Cardiologföreningens arbetsgrupp för HLR. Som instruktör ges möjlighet att arrangera och genomföra HLR-kurser enligt HLR-rådets rekommendationer. Varje år drabbas omkring 15 000 människor i Sverige av plötsligt, oväntat hjärtstopp och mer än 10 000 av fallen inträffar utanför sjukhus. Alla som drabbas är beroende av att män-

niskor omkring kan och vill ingripa för att rädda deras liv. En arbetsgivare är, med vissa undantag, skyldig att tillse att kompetens inom HLR finns på arbetsplatsen. En HLR-instruktör kan erbjuda anställda på företag, i skolor, föreningar och liknande utbildning i HLR (hjärt- lungräddning).

Tejpning och akutbehandling och rehabilitering

Kursmomentet innefattar bandageringstekniker vid akuta mjukdelsskador och överbelastningsskador samt tejpning av vissa idrotts- och arbetsrelaterade skador. Dessutom diskuteras principerna för rehabiliteringsträning samt vilka typer av förband och bandage etc., som bör finnas i den utrustning som finns i en sjukvårdsväska.

Utbildningens mål

Efter utbildningen skall studenten

- kunna ge både allmänna och specifika rekommendationer om olika typer av fysisk aktivitet, som t ex styrke- och konditionsträning
- i sin utövning som personlig tränare också kunna använda sina terapeutiska kunskaper inom manuell terapi (massage etc.), för att förstärka klientens välmående och hälsotillstånd
- kunna argumentera för och motivera och inspirera till hur ökad fysisk aktivitet kan vara hälsofrämjande och fungera både som förebyggande och behandlande åtgärd
- kunna inspirera, motivera och stimulera individer till beteendeförändringsarbete
- kunna planera, genomföra och utvärdera enklare rehabiliteringsprogram för vissa akuta skador och överbelastningsskador
- ha kunskap om olika näringsämnen och deras funktioner och betydelse för hälsan
- kunna ge adekvata kostråd till personer med olika önskemål och behov
- kunna genomföra hälsoprofilbedömning (HPB) enligt metod från registrerat varumärke (HOS Hälsoprofilinstitutet AB)
- kunna genomföra grundkurser i HLR enligt riktlinjer från Svenska rådet för hjärtlungräddning
- kunna anpassa ovanstående till en enskild person med dennes behov och möjligheter som grund och därigenom också kunna avråda från viss aktivitet där den inte är lämplig
- ha kännedom om hur man startar upp sin verksamhet

Med reservation för ändringar.

Viktigt att veta – kursbestämmelser och finansiering

Allmänt/Anmälan

När du har valt den kurs/utbildning du vill anmäla dig till fyller du i ansökningsformuläret på www.axelsons.se

Anmälan är bindande.

Kallelse till kurs skickas ut senast två veckor före kursstart. Vi förbehåller oss rätten att ställa in kurser vid för lågt deltagarantal och vid händelser som är utom vår kontroll, t.ex. force majeure.

Antagningskriterier:

- Goda kunskaper i svenska.
- Yrkesutbildningar: Slutförd gymnasieutbildning eller 20 år och viss arbetslivserfarenhet.
- Rosenmetoden: Fyllda 25 år.
- Kortare kurser: Fyllda 18 år.
- Axelsons Animal Massage School: Fyllda 16 år.

Deltagare med särskilda behov ombeds kontakta skolan i god tid före kursstart.

Våra kurser och utbildningar kräver obligatorisk närvaro.

Axelsons förbehåller sig rätten att stänga av elev som befinns olämplig för vald kurs/utbildning.

Betalning

Betala in anmälningsavgiften omgående efter det att du har mottagit anmälningsbekräftelsen/fakturan. Resterande kursavgift betalas enligt anmälningsbekräftelsen/fakturan. Du drar själv av eventuell rabatt. Ange ditt namn, personnummer och kursnummer på inbetalningen eller det OCR-nummer du fått på din anmälningsbekräftelse. Ta med kvitto/kvittens till kursstart.

Finansiering

Axelsons samarbetar med Human Finans, ett företag som utvecklar och marknadsför finansiella tjänster och produkter som ger fler människor möjlighet att investera i sin personliga utveckling. Human Finans erbjuder fördelaktiga villkor för delbetalning av din utbildning på Axelsons. Du kan välja ett räntefritt lån på 6, 12 eller 24 månader, eller ett lån med ränta under 72 månader. Låna upp till 50 000 kr räntefritt till din utbildning! Läs mer om ansökan, villkor och betalning på www.humanfinans.se/axelsons.html

E-post: info@humanfinans.se

För ansökan 08-787 79 11 • För rådgivning 08-560 201 15

Avbokning

Vid av- eller ombokning senast en månad före kursstart återbetalas inbetald avgift med avdrag för anmälningsavgiften. Av- eller ombokning senare än en månad före kursstart godkänns inte utan läkarintyg på sjukdom som inte kunde förutses vid tidpunkt för anmälan. Återbetalning sker då med avdrag för eventuell förbrukad kurstid fram till av- eller ombokning samt anmälningsavgiften.

Om kursen blir inställd eller om du inte blir antagen återbetalas inbetald avgift utan avdrag.

All återbetalning sker inom en månad.

Försäkring

Elever under utbildning hos Axelsons Gymnastiska Institut omfattas av en ansvars- och olycksfallsförsäkring som även gäller under obligatorisk extern praktik inom Sverige.

Litteratur

Kurslitteratur och studiematerial bekostas av eleven själv där inget annat anges.

Intyg, diplom och betyg

Intyg, diplom och betyg erhålls efter att samtliga krav för godkänd kurs/utbildning är uppfyllda och full betalning erlagts. Underlag för dessa arkiveras hos Axelsons i maximalt fem år efter avslutad kurs/utbildning.

Övrigt

Frågor? Vänd dig till oss med eventuella frågor, tel 08-54 54 59 00.

Ändringar

Vi reserverar oss för eventuella ändringar.

Axelsons Gymnastiska Institut Stockholm

Box 6475, 113 82 Stockholm
Besöksadress: Gästrikegatan 10–12
Tel: 08-54 54 59 00 • Fax: 08-34 11 52
info@axelsons.se • www.axelsons.se

Axelsons Gymnastiska Institut Göteborg

Odinsgatan 28 nb, 411 03 Göteborg
Tel: 031-15 26 50 • info.gbg@axelsons.se
www.axelsons.se

Axelsons Fotvårdsskola Stockholm

Box 6475, 113 82 Stockholm
Besöksadress: Gästrikegatan 17
Tel: 08-54 54 59 00 • info@axelsons.se
www.axelsons.se

Axelsons Fotvårdsskola Malmö

Lorensborgsgatan 12, 217 61 Malmö
Tel: 08-54 54 59 00
info.malmo@axelsons.se • www.axelsons.se

Axelsons Naturkosmetikskola

Box 6475, 113 82 Stockholm
Besöksadress: Gästrikegatan 17
Tel: 08-54 54 59 00 • info@axelsons.se
www.axelsons.se

Axelsons Body-Work School Oslo

Møllergate 4 • N-0179 Oslo
Tel: +47-23 10 36 20
Fax: +47-23 10 36 29
info@axelsons.no • www.axelsons.no

