

Certifierad Personlig Tränare

Kompetensbeskrivning

En certifierad Personlig Tränare enligt Branschrådet för hälsa – folkhögskolor i samverkan:

- har genomgått en hälsoinriktad folkhögskoleutbildning om minst ett år på en av de av Branschrådet för hälsa godkända medlemsskolorna. Den sökande innehar såväl övergripande som specialiserade teoretiska kunskaper samt praktiska färdigheter inom adekvata ämnesområden såsom anatomi, beteendevetenskap, folkhälsa, fysiologi, kost och näringslära, samt träningslära. För detaljerad beskrivning se intyg från aktuell folkhögskoleutbildning.
- har genomgått grundläggande utbildning i samtalsmetodik som bygger på ett samarbetsinriktat förhållningssätt och med motiverande samtalsteknik som verktyg. Metoden utgår från att alla människor har inneboende resurser för att hantera och lyckas med sina utmaningar eller för att genomföra en förändring.
- arbetar och följer de av Branschrådet för hälsa – folkhögskolor i samverkan fastställda värdegrund och etiska regler för yrkesutövandet.

Yrkeskvalifikationer

En certifierad Personlig Tränare enligt Branschrådet för hälsa har kompetens:

- att utifrån ett hälsofrämjande perspektiv stödja och motivera personer till att utveckla och bibehålla en fysisk funktionell förmåga med avseende på styrka, kondition, motorik och rörlighet.
- att beskriva hälsans bestämningsfaktorer samt kunna tillämpa innebörden av dem vid Personlig träning i ett främjande syfte
- att genomföra en nulägesanalys, det vill säga utforska individens förutsättningar, mål, motivation, tidigare erfarenheter etc, samt om behov eller önskemål finns, ge förslag på samt planera och genomföra lämpliga fysiska tester.
- att utifrån individens nulägesanalys utforma ett ändamålsinriktat träningsprogram
- att på lämpligt sätt leda, instruera och vägleda i de praktiska momenten av träningsprogrammet.
- att utvärdera och analysera individens träningsutveckling samt genomföra justeringar eller förändringar om så behövs.
- om och färdigheter kring ett flertal vanligt förekommande träningsmetoder samt tekniker och kan anpassa övningar utifrån individens mål och förutsättningar.
- att utforma, leda och planera lämplig träning i form av pt-duo* och smallgroup*

En certifierad Personlig Tränare enligt Branschrådet för hälsa har:

- kunskap om vanligt förekommande skador och skaderisker vid fysiska aktiviteter samt har kännedom om hur risker för olyckor och skador kan förebyggas.
- kunskap om innehållet i FYSS och kan använda sig av den som stöd i rekommendationer och träningsupplägg.
- kunskaper om dopning samt andra prestationshöjande preparat och metoder samt känner till dess effekter på såväl individ- som samhällsnivå.
- kännedom om förebyggande och rehabiliterande träning.
- genomgått utbildning inom Första Hjälp, Hjärt- och lungräddning samt PRICE-metoden.

***) PT-duo:** Personlig träning med två klienter samtidigt. Nulägesanalys kan vara individuell men kan även genomföras i par. Träningsupplägget utformas i större utsträckning utifrån ett gemensamt syfte/mål. Den kan vara något mer allmän än Personlig träning men med individanpassade möjligheter.

***) Smallgroup:** Gruppantalet ligger mellan 3-6. Beror framförallt på upplägget. Det är inte lika individanpassat som personlig träning men heller inte en gruppträningsform. Gruppantalet skall vara anpassat utifrån att lämplig individuell handledning kan vara möjlig. Smallgroup kan utformas utifrån ett specifikt tema, inriktning eller målgrupp.