

# Personlig trener med Kostholdsrådgiver

Studieplan 2012



AXELSONS  
BODY WORK SCHOOL



# Personlig trener med Kostholdsrådgiver



## Studieplan 2012

### INNHOOLD

---

Omfatter	
Målgruppe	
Opplegg	
Forkunnskaper	
Innhold	
Eksamen	
<b>1) Anatomisk temablokk</b> .....	3
Bevegelsesapparatets anatomi	
<b>2) Medisinsk temablokk</b> .....	3
Treningsfysiologi	
Biomekanikk og ergonomi	
Sykdomslære	
<b>3) Treningslære temablokk</b> .....	3
Grunnleggende treningslære	
Styrketrening	
Kondisjonstrening	
Andre treningsformerr	
Rehabiliteringstrening	
Testing	
Trening for klienter med spesielle behov	
<b>4) Pedagogisk temablokk</b> .....	3
Ledelse og kommunikasjon	
Motivasjonsteorier	
FaR©	
FYSS	
Epidemiologi	
Personlig trener i praksis	
<b>5) Integrert praktisk temablokk</b> .....	4
HLR – Hjerne og Lungeredning	
Taping og akuttbehandling og rehabilitering	
Utdannelsens mål	
Kosthold- og ernæring	
<b>Kursbestemmelser og finansiering</b> .....	5

---

Axelsons Body Work School  
Studieansvarlig Kristine Nedgården  
23 10 36 21  
kristine@axelsons.no  
www.axelsons.no



## Omfatter

Ca 150 timer lærerledet undervisning (ni helgesamlinger fredag–søndag), veksler mellom teori og praksis. I tillegg beregnes ca 300 timer til selvstendig hjemmestudier.

## Målgruppe

Alle som har interesse for fysisk aktivitet, helse og kosthold og som vil jobbe med mennesker i en nær yrkesmessig relasjon. Utdannelsen er en enkeltstående utdanning som også kan være en ypperlig tilleggsutdanning for massasjeterapeuter, massører, friskvernskonsulenter etc.

## Opplegg

Undervisningen skjer i form av forelesninger, litteraturstudier, individuelle hjemmeoppgaver, individuelle samt gruppevis arbeidsoppgaver, casestudier, ferdighetstrening og praktiske lederaktiviteter.

## Forkunnskaper

Det kreves ingen forkunnskaper. Bevegelsesapparatets anatomi tilsvarende fortsettelseskurs 1 på Axelsons massørutdanning inngår som en separat kursdel. Denne delen kan eventuelt tilgodesees avhengig av elevens forkunnskaper..

## Innhold

Utdannelsen består av fem ulike temablokker som leses parallellt (se nedenfor).

## Eksaminering

Eksaminering skjer via individuelle og gruppevis, muntlige- og skriftlige oppgaver samt praktiske prøver. Tilstedeværelse ved samlingene er obligatorisk.

# 1) Anatomisk temablokk

## Bevegelsesapparatets anatomi

Tillempt anatomi, styrke- og fleksibilitetstester, selvtøyningsøvelser.

# 2) Medisinsk temablokk

## Treningsfysiologi

Energigivende aeroba og anaeroba prosesser, nerve-muskelfunksjon, fysiologisk tilpasning til fysisk aktivitet respektive inaktivitet, sentrale/perifere/akutte/kroniske effekter ved trening, tretthet, stølhett/treningsverk, overtrening.

## Biomekanikk og ergonomi

Grunnleggende analyse av menneskets bevegelser, beregning av krefter og kraftmoment rundt ledd ved trenings- og arbeidssituasjoner, ergonomiske spørsmålsstillinger.

## Sykdomslære

Enkelte folkesykdommer (osteoporose, diabetes, hjerte-karsykdommer, fedme, spiseforstyrrelser, stress- og utmattelsesyndrom etc.).

# 3) Treningslære temablokk

## Grunnleggende treningslære

Krav- og kapasitetsanalyse, planlegging av individuelle treningsprogram

## Styrketrening

Definisjoner og begrep, begrensende faktorer for styrkeutvikling, frie vekter, maskiner, assisteringsteknikk og metodikk, personlig ferdighetstrening.

## Kondisjonstrening

Definisjoner og begrep, treningsmetoder (Gruppetreningsformer, kort-/langdistanse, intervall, cross-training, stavgang, vanngymnastikk etc), pulsbasert trening.

## Andre treningsformer

Pilates, yoga, core stability, "funksjonell trening".

## Rehabiliteringstrening

Retningslinjer for reabtrening, fysioterapeutisk perspektiv.

## Testing

Beregning/bestemmelse av delkapasiteter: aerob evne, bevegelighet, styrke, balanse, stegfrekvens, hjertefrekvens, blodtrykk, skalaer og spørreskjemaer ved helsetesting, testers pålitelighet.

## Trening for klienter med spesielle behov

Gravide, eldre, barn, personer med visse folkesykdommer (se sykdomslære) samt kobling til FYSS og FaR.

# 4) Pedagogisk temablokk

## Ledelse og kommunikasjon

- Selvledelse, opplevelser, erfaringer, utvikling av personlige egenskaper
- Modeller for kommunikasjon, debatt, diskusjon og dialog
- Den konsulterende samtalen, du – jag, her Metoder for adferds- og livsstilsendringer
- Hvordan skjer adferdsendringer?
- Forandringsamtalen
- Etableringsstrategier, etablere nye vaner
- Fremgangsfaktorer og loggbok
- Motivasjonsteorier
- Forklaringsmodeller med praktiske tilpasninger
- Struktur ved en motiverende samtale
- Tilfellebeskrivelser og ferdighetstrening, folkehelsearbeid, helsepromotering og begrep samt tilpasninger ut fra et samfunnsperspektiv.

### Ulike aspekter ved stress og stresshåndtering

- Hva er stress?
- Ulike former for stress
- Gjenkjennelse av symptomer
- Praktisk stresshåndtering

#### FaR©

Fysisk aktivitet på Resept

#### FYSS

Fysisk aktivitet i sykdomsforebygging og sykdomsbehandling

#### Epidemiologi

Vanlige folkesykdommers utbredelse og forekomst i Norge.

#### Personlig trener i praksis

Foretaksformer, myndighetskontakter, forsikringer, markedsføring, regnskap, salg, finne sine kunder m. m.

## 5) Integrert praktisk temablokk

### Kosthold & Ernæring

Grunnleggende kunnskap om kosthold og dens betydning for helse og fysisk aktivitet/inaktivitet, doping.

GI-begrepet og hvordan kostholdet kan påvirke energi-balanse og en sunn vektbalanse.

Hvordan tillaging og industriell prosessering påvirker matens næringsinnhold. Livsstilssykdommer og optimering av kosthold for å unngå diabetes, hjerte- og karsykdommer og høyt blodtrykk.

Forståelse av kroppssammensetning for vurdering av ulike trenings- og kostholdsopplegg. Spiseforstyrrelser, kostholdstera-pier for ulike sykdommer. Gjennomgang av vitaminer, mineraler, antioksidanter. Kosthold for prestasjon, vektreduksjon og ulike typer vanlige kosttilskudd.

Kostregistreringer og kostholdsopplegg for ulike klientgrupper. Praktisk ernæring med forståelse av sunn mat og hvordan dette omsettes i praksis samt innkjøp og bruk av ulike matvarer.

Fordypning og hjemmestudier mellom samlingene.

Fører til godkjent kostholdsrådgiver fra Pauluns Næringscenter.

### HLR – Hjerne Lungeredning

Instruktørutdannelsen i Hjerne- Lungeredning gjennomføres i henhold til retningslinjer utarbeidet av Norske regler for Hjerne- og Lungeredning. Som instruktør gis det mulighet for å arrangere og gjennomføre HLR-kurs i henhold til Norske reglers anbefalinger.

Hvert år rammes ca 15 000 mennesker i Norge av plutselig, uventet hjertestans og mer en 10 000 av tilfellene inntreffer utenfor sykehus. Alle som rammes er avhengig av at omgivelse-ne både kan og vil gripe inn for å redde deres liv. En arbeidsgiver er, med visse unntak, pliktig til å påse at nødvendig kompetanse innen HLR finnes på arbeidsplassen. En HLR-instruktør kan tilby ansatte i bedrifter, skoler, foreninger og lignende et kurs i HLR (hjerte- lungeredning).

### Taping og akuttbehandling samt rehabilitering

Denne delen omfatter bandasjerings-teknikker ved akutte mykdelsskader og overbelastningsskader samt taping av visse idretts- og arbeidsrelaterte skader. I tillegg diskuteres prinsipi-pene for rehabiliteringstrening samt hvilken type forbindings- og bandasje som bør finnes av utstyr i en førstehjelpsveske.

### Utdannelsens mål

Etter endt utdanning skal studenten

- kunne gi både generelle og spesifikke anbefalinger om ulike typer fysisk aktivitet som f.eks styrke- og kondisjonstrening.
- i sin utøvelse som personlig trener også kunne benytte sine terapeutiske kunnskaper innen manuell terapi (massasje etc) for å forsterke klientens velbefinnende og helsetilstand.
- kunne argumentere for og motivere og inspirere til hvordan økt fysisk aktivitet kan være helsefremmende og fungere både som forebyggende og behandlende tiltak.
- kunne inspirere, motivere og stimulere individer til adferdsforandringsarbeid
- kunne planlegge, gjennomføre og vurdere enklere rehabiliteringsprogram for visse akutte skader og overbelastningsskader
- ha kunnskap om ulike næringsstoffer og deres funksjon og betydning for helsen
- kunne gi adekvate kostråd til personer med ulike ønsker og behov
- kunne tilpasse ovenstående til enkeltpersoner med dennes behov og muligheter som bakgrunn og derigjennom kunne fraråde visse aktiviteter der dette ikke er lempelig.
- ha kjennskap til hvordan man starter opp sin egen virksomhet

*Med forbehold om endringer.*

## Viktig å vite - kursbestemmelser og finansiering

### Generelt/Påmelding

Når du har valgt det kurset/utdannelsen du ønsker å delta på, fyller du ut påmeldingsskjemaet. Fyll ut alle feltet og send skjemaet til oss enten via våre hjemmesider, pr post eller telefax.

Påmelding er bindende.

Innkallelse til kurs sendes ut senest tre uker før kursstart. Vi forbeholder oss retten til å innstille kurs ved for lavt deltakerantall og ved hendelser som er utenfor vår kontroll (force majeure).

Opptakskrav: Gode kunnskaper i norsk skriftlig og muntlig. Våre kurs og utdannelse krever obligatorisk tilstedeværelse.

Yrkesutdannelse: Videregående skole eller minimum 20 år og en viss arbeidserfaring.

Rosenmetoden: Fylt 25 år.

Kortere kurs: Fylt 18 år.

Axelsons Animal Massage School: Fylt 16 år.

Elever med særskilte behov bes om å kontakte skolen i god tid før kursstart.

Axelsons forbeholder seg retten til å avvise elever som finnes ulempeelig for valgt kurs/utdannelse.

### Betaling

Betal inn påmeldingsavgiften samtidig som du sender inn påmeldingen. Betalingen gjøres uoppfordret til konto nr 6011.05.16994. Husk å føre opp navn, fødselsdato samt hvilket kurs og kursnr betalingen gjelder for. Når vi har mottatt din påmeldingsavgift, plasseres du ved plass i valgt kurs/utdannelse. Du har ikke plass på kurset før påmeldingsavgiften er betalt. Plass skjer i den turordningen som påmeldingsavgiften er registrert hos oss. Resterende kursavgift betales i følge info i kursbekreftelsen. Du trekker selv fra eventuell rabatt i forbindelse med betaling. Ta med kvittering til kursstart.

### Ved betaling fra utlandet angis følgende:

- SWIFT: NDEANOKK
- IBAN: NO 0560110516994

Husk å opplyse om avsender og mottager. Eventuelle bankavgifter betales av avsender.

### Ved betaling til Axelsons i Sverige angis:

- SWIFT: NDEASESS, Nordea Bank, Sverige
- IBAN: SE87 3000 0000 0187 2107 0709

### Avbestilling

Ved avbestilling senest en måned før kursstart tilbakebetales innbetalt avgift med fradrag av påmeldingsavgiften. Avbestilling senere enn en måned før kursstart eller avbestilling etter kursstart godkjennes kun mot legeerklæring for sykdom du ikke kunne forutse ved påmeldingstidspunktet. Tilbakebetaling ved legeerklæring skjer da med fradrag for forbrukt kurstid frem til avbestillingsdato. Påmeldingsavgiften tilbakebetales ikke. Dersom kurset innstilles eller du ikke får plass på kurset, tilbakebetales hele avgiften uten fradrag. Ved avbestilling som ikke kan begrunnes med legeerklæring, vil ikke kursavgiften bli tilbakebetalt.

All tilbakebetaling skjer i løpet av én måned.

### Delbetaling

På utdannelse som er lengre enn tre måneder finnes mulighet for delbetaling. Se informasjon for gjeldende utdannelse på [www.axelsons.no](http://www.axelsons.no) eller i vår kurskatalog.

### Øvrig

Spørsmål? Henvend deg til oss med eventuelle spørsmål på tlf: 23 10 36 20.

### Forsikring

Elever som tar utdannelse hos Axelsons BWS ivaretas av en ansvars- og ulykkesforsikring som også gjelder under obligatorisk ekstern praksis i Norge.

### Litteratur

Kurslitteratur og studiemateriell bekostes av eleven derom ingenting annet oppgis.

### Bevitelse, diplom og vitnemål

Bevitelse, diplom og vitnemål oppnås etter at samtlige krav for godkjent utdannelse er oppfylt og full betaling er mottatt.

Bevitelse oppnås etter at samtlige krav for godkjent kurs er oppfylt og full betaling er mottatt.

### Endringer

Vi reserverer oss for eventuelle endringer.

#### Axelsons Body Work School Oslo

Møllergaten 4 • N-0179 Oslo  
Tel: +47-23 10 36 20  
Fax: +47-23 10 36 29  
[info@axelsons.no](mailto:info@axelsons.no) • [www.axelsons.no](http://www.axelsons.no)

#### Axelsons Gymnastiska Institut Stockholm

Box 6475, 113 82 Stockholm  
Besøksadresse: Gästrikegatan 10–12  
Tel: +46 8 54 54 59 00 • Fax: +46 8 34 11 52  
[info@axelsons.se](mailto:info@axelsons.se) • [www.axelsons.se](http://www.axelsons.se)

#### Axelsons Gymnastiska Institut Göteborg

Odinsgatan 28 nb, 411 03 Göteborg  
Tel: +46 31 15 26 50 • [info.gbg@axelsons.se](mailto:info.gbg@axelsons.se)  
[www.axelsons.se](http://www.axelsons.se)

#### Axelsons Fotvårdsskola Stockholm

Box 6475, 113 82 Stockholm  
Besøksadresse: Gästrikegatan 17  
Tel: +46 8 54 54 59 00 • [info@axelsons.se](mailto:info@axelsons.se)  
[www.axelsons.se](http://www.axelsons.se)

#### Axelsons Fotvårdsskola Malmö

Lorensborgsgatan 12, 217 61 Malmö  
Tel: +46 8 54 54 59 00  
Fax +46 40 23 88 78  
[info.malmo@axelsons.se](mailto:info.malmo@axelsons.se)  
[www.axelsons.se](http://www.axelsons.se)

#### Axelsons Animal Massage School

Box 6475, 113 82 Stockholm  
Besøksadresse: Väsby Gård, Skå  
Tel: +46 8 59144175 •  
[animal.massage.school@axelsons.se](mailto:animal.massage.school@axelsons.se)  
[www.axelsons.se](http://www.axelsons.se)

A X E L S O N S  
B O D Y W O R K S C H O O L

