

# Studieplan for Personlig trener (30 studiepoeng) (2015–2016)

## Fakta om programmet

**Studiepoeng:** 30

**Studiets varighet:** 1 år

**Undervisningsspråk:** Norsk

**Studiested:** Studiested bestemmes av oppdragsgiver. Aktuelle studiesteder er Oslo, Bergen, Stavanger, Fredrikstad, Trondheim og/eller Kristiansand. Studiet finnes også som nettstudium med praktisk del i Oslo, Trondheim eller Tromsø.

## Kontakt

**Studieprogramansvarlig**

HiØ VIDERE

## Innholdsfortegnelse

- Informasjon om studiet
- Hva lærer du?
- Opptak
- Oppbygging og gjennomføring
- Jobb og videre studier
- Studieplanen er godkjent og revidert
- Studiemodell

## Informasjon om studiet

Dette er et betalingsstudium som tilbys ved lokalt studiested i Oslo, Bergen, Stavanger, Fredrikstad og Kristiansand, samt som nettstudium med tilhørende praktisk del i Oslo, Trondheim og Tromsø. Tilbudet gis i henhold til avtalen mellom Høgskolen i Østfold og AFPT (Akademiet for personlig trening).

Studiet er aktuelt for alle som ønsker økt kompetanse i helse og trening.

Studiet er utviklet med et mål om å øke kvaliteten på personlig trening og de som jobber innen feltet. Det inneholder teoretisk og praktisk kunnskap fra emner som grunnleggende anatomi, via treningslære og ernæring, til salgskunnskap og coaching, i tillegg til kompetanse innen metodene som etterspørres i markedet i dag.

Ved bestått studium utsteder AFPT tittelen: **Sertifisert personlig trener.**

# Hva lærer du?

## Studiets læringsutbytte

### Kunnskaper:

Studenten

- har en grunnleggende forståelse av celler, vev, respirasjon, sirkulasjon, nyrer, hormoner og nervesystemet, samt beskrive og forstå hvordan disse delene henger sammen og kollektivt er avhengig av hverandre for optimal funksjon
- forstår de ulike begrepene og termene som benyttes i faglig terminologi, deres lokasjon og forstå skjelettets, musklernes, og de ulike leddenes oppbygning
- har forståelse av hvordan menneskekroppens optimale bevegelse foregår, samt å kunne forstå hvordan ulike individuelle faktorer påvirker bevegelse
- er i stand til å forstå ulike begreper i treningslære, treningens målsetning og det teoretiske grunnlaget rundt forbedring, samt ulike prinsipper og metoder skal forstås og studenten skal være i stand til å forstå og skille mellom de ulike kvalitetene; maksimal og relativ styrke, eksplosiv styrke, funksjonell hypertrofi, hypertrofi og utholdende styrke
- forstår hvordan biomekanikk endres ved skifte av grep, posisjon og andre faktorer i utførelse, samt forstå grunnleggende biomekanisk teori
- forstår de ulike makronutrientene og deres rolle i human ernæring
- forstår praktisk bevegelsestrening i form av både aktiv og passiv stretching, samt generell bevegelsestrening
- kjenner til begrep som VO<sub>2</sub>maks, laktat og laktattærskel
- forstår viktigheten av stabilitet i buk og rygg for prestasjon, skadeforebygging og helse
- er i stand til å forstå hvordan trening kan tilpasses til individer i ulike kundegrupper
- forstår begrensningen av sin kunnskap og verdien av et tverrfaglig samarbeid
- er i stand til å evaluere tilpasninger som kan gjøres for å bedre individets prestasjon og helse

### Ferdigheter:

Studenten

- viser forståelse i hvordan man instruerer andre i å utføre øvelsene korrekt, kunne se og identifisere ulike feil i utførelsen og på en sikker måte kunne spotte kunden under utførelse
- forstår øvelskategorier som sittebevegelse (knebøy), løftebevegelser (markløft), press- og dragbevegelser (horisontale og vertikale), unilaterale i tillegg til et utvalg isolasjonsøvelser for ulike kroppsdeler
- har forståelse av hvordan respektive øvelse kan varieres ved bruk av annet utstyr enn ved originalutførelsen
- kan sette opp et grunnleggende sunt kosthold basert på forståelsen av næringsbehov
- har forståelse av hvordan tester kan benyttes for å kartlegge helse og kapasitet og benyttes som verktøy i klienthåndtering
- forstår viktigheten av profesjonell håndtering og kommunikasjon og ha evnen til å kartlegge kundens mål basert på SMART modellen
- har praktisk kunnskap i hvordan man kartlegger målsetninger og utfordringer og imøtekommer disse
- kan lage treningsprogrammer basert på gjennomgått teori for målsetninger som inkluderer maksimal og relativ styrke, eksplosivitet, funksjonell hypertrofi, hypertrofi og utholdende styrke, samt være i stand til å forstå rekkefølgen på de ulike elementene i programmet basert på teori og individuell tilpasning
- kan implementere eksplosive aktiviteter i tradisjonell styrketrening ved å gjøre tilpasninger på øvelsene
- kan tilrettelegge sikker trening for individet og forstå tiltak som kan bidra til å forbedre individets helse

### Generell kompetanse:

Studenten

- har kompetanse om virksomhet som personlig trener
- har kompetanse om hvilken grad fysisk aktivitet og helse henger sammen, og hvordan man benytter fysisk aktivitet som et verktøy for optimal helse
- kan sette opp treningsprogram for den enkelte klient og ta hensyn til nødvendige elementer for individet

## Opptak

Generell studiekompetanse eller realkompetanse.

## Oppbygging og gjennomføring

### Studiets oppbygging og innhold

Studiet består av ett emne på 30 studiepoeng og inneholder følgende temaer:

- Anatomi/fysiologi (herunder basal anatomi og fysiologi, samt muskelfysiologi)
- Skjelett- og leddlære
- Spesifikk muskelanatomi
- Bevegelse (funksjonell anatomi)
- Treningslære; teori og praksis
- Biomekanikk
- Ernæring
- Bevegelse og skader
- Personlig trening
- Fysisk aktivitet og helse
- Treningslære; utholdenhet
- Treningslære; buk og rygg
- Salg
- Baseøvelser og bevegelseslære
- Eksplosiv trening
- Tilpasning til kundegrupper
- Individualisering

## Organisering og læringsformer

Undervisningen i studiet er lagt til annenhver helg, fordelt på ca. 6 måneder av studieåret.

Det anbefales at studentene har samlinger i grupper (kollokviegrupper) i studietiden. Det forutsettes aktiv studentmedvirkning, bruk av e-post og internett-tilgang. Man forventer at studentene avsetter tid til studiearbeid og selvstudium.

### Arbeidskrav:

- Fremmøte på minimum 80% av studiesamlingene. *(Kravet gjelder ikke for nettstudenter)*
- Deltakelse på kurs i førstehjelp. *(Kravet gjelder også de som har kurs fra tidligere)*
- Bestått 9 Multiple Choice-prøver

Arbeidskravene må være bestått før studenten kan avlegge eksamen.

## Evaluering av studiet

For å kunne tilby en aktuell og relevant utdanning av god kvalitet er vi avhengige av studentenes tilbakemeldinger. Evaluering gjennomføres i henhold til høyskolens kvalitetssystem.

## Vurdering

### Individuell skriftlig hjemmeeksamen og parvis praktisk-muntlig eksamen.

- **Deleksamen 1:** Individuell skriftlig hjemmeeksamen over tre (3) dager på inntil 4000 ord (+/- 10%).

Hjelpemidler: Fritt

Oppgavene blir vurdert av både intern og ekstern sensor. Det gis karakteren Bestått/Ikke bestått

- **Deleksamen 2: Praktisk-muntlig eksamen**

Eksamen holdes med parvis presentasjon, med stipulert tid 1 time for hvert par.

Deleksamen 2 blir vurdert av intern sensor. Det gis karakteren Bestått/Ikke bestått.

Begge eksamener må være vurdert til bestått for at studiet er bestått.

Ved ikke bestått i deleksamen 1 eller 2, kan kun denne deleksamen tas på nytt.

### Plagiatkontroll:

Alle skriftlige arbeidskrav og eksamensoppgaver kan plagiatkontrolleres. Plagiering og avskrift av faglitteratur og andre skriftlige arbeider uten korrekt bruk av referanser/kilder vil bli vurdert som forsøk på fusk. Se for øvrig [Forskrift om eksamen og studierett ved Høgskolen i Østfold](#)

## Litteratur

Litteraturlisten er under utvikling, og vil bli utdypet ved studiestart.

### Obligatorisk litteratur:

Jarmey, Chris: Concise Book of Muscles, second edition. (ISBN: 9781583947319)

Digitalt materiale fra Akademiet For Personlig Trening. Utleveres digitalt via studentweb på [www.afpt.no](http://www.afpt.no). Inneholder: 1. Anatomi og fysiologi, 2. Treningslære, 3. Ernæring og Kosthold, 4. Bevegelighet og Skader, 5. Tilpasning til kundegrupper og Individualisering

### Anbefalt litteratur:

Raastad, T. m.fl.: Styrketrening - i teori og praksis. Oslo, Gyldendal forlag. (ISBN: 9788205382190)

Haug, E, Sand, O, Sjaastad, Ø: Menneskets fysiologi, Gyldendal forlag (ISBN: 9788205280748)

# Jobb og videre studier

Utdanningen gir kompetanse for å jobbe innenfor yrker relatert til helse og trening. Det er god etterspørsel etter dyktige personlige trenere. Studiet kan inngå som 30 studiepoeng i en bachelorgrad ved høyskoler og universiteter.

## Studieplanen er godkjent og revidert

### Studieplanen er godkjent

Dekan Unni Hagen, 21.08.2014

### Studieplanen er revidert

Studieleder Kjersti Berggraf Jacobsen, 23.04.2015

### Studieplanen gjelder for

Høsten 2015.

## Studiemodell

Denne studiemodellen har en ny utforming. [Fortell oss hva du synes om den](#)

### Høst 2015

#### Obligatorisk emne

LSPT115 · Del 1 av 2  
Personlig trener

### Vår 2016

#### Obligatorisk emne

LSPT115 · Del 2 av 2  
Personlig trener

30 stp

# LSPT115 Personlig trener (Høst 2015–Vår 2016)

## Fakta om emnet

**Studiepoeng:** 30

**Ansvarlig avdeling:** Avdeling for lærerutdanning

**Undervisningsspråk:** Norsk

**Varighet:** 1 år

## Innholdsfortegnelse

- Emnet er tilknyttet følgende studieprogram

## Emnet er tilknyttet følgende studieprogram

Studiet Personlig trener (30 studiepoeng) består kun av ett emne. Det foreligger ingen egen emnebeskrivelse. Se studieplan.