

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 så som 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 människor i grupp eller enskilt till att utveckla och bibehålla en fysisk funktionell förmåga med avseende på styrka, kondition, motorik och rörlighet.
- att informera och förklara vilka bestämningsfaktorer som kan påverka en persons upplevda hälsa, såväl fysiskt, psykiskt som socialt.
- att genomföra en nulägesanalys, det vill säga utforska individens eller gruppens 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 eller gruppens nulägesanalys utforma ett ändamålsinriktat träningsprogram
- att leda, instruera och guida individen eller gruppen i de praktiska momenten av träningsprogrammet.
- att utvärdera och analysera individens eller gruppens 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 eller gruppens mål och förutsättningar.

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.