

Personal trainer & ravintoneuvoja

MODUULI 1

Ravitsemustiede osa 1

Ravitsemustieteiden perusteet

Ravitsemustiede osa 2

Hiilihydraatit

Suosituksset

Sokeri

Verensokeri

Kuidut

Kuitujen toiminnot

Tärkkelys

Hiilihydraattien rooli kehossa

Proteiini

Mikä on proteiini

Suosituksset

Rasva

Miksi tarvitsemme rasvaa

Mikä rasva on hyvä keholle

Tyydyttynyt rasva

Tyydyttymätön rasva

Omega 3 & Omega 6

Rasvan toiminnot

Suosituksset

Ravitsemustiede osa 3

Mineraalit

Ravitsemustiede osa 4

Vitamiinit

Aminohapot

MODUULI 2

Fysiologia osa 1

Fysiologian perusteet

Verenkiertoelimestö

Sydän

Keuhkot

Verenkierto

Verisuonten anatomia

Veri

Veren toiminnot

Verisolut

Lihakset

Luusto

Nivelet

Tuki- ja liikuntaelimestö

Hermosto

Ryhti

Fysiologia osa 2

Ruoansulatus ja ravintoaineet

Lymfa

Suuontelo

Mahalaukku

Ohutsuoli

Paksusuoli

Munuaiset

Haima

Maksa

DNA

Solut

Immuunijärjestelmä

BMI

Kehon koostumus

Fysiologia osa 3

Solukalvon rakenne

Solukalvon toiminta

Rasvat

Proteiini

Hiilihydraatit

Solukalvon reseptorit

Endosytoosi ja eksosytoosi

Solun tukiranka

Solujen jakautuminen

Solujenkommunikaatio

Solukuolema

Muutokset iän myötä

Fysiologia osa 4

Endokriininen järjestelmä

Hormonit

Aminohapporyhmät

Hormonien vaikutus

Hormonihallinta

Käpyrauhanen

Hypotalamus ja aivolisäke

Adenohypofyysin hormonit

Neurohypofyysin hormonit

Kilpirauhanen ja lisäkilpirauhanen

Kateenkorva, lisämunuaiset ja lisämunuaisydin

Ruoansulatuskanava

Hormonit ja munuaiset

Haima

Munasarjat

Kivekset

Personal trainer & ravintoneuvoja

MODUULI 3

Anatomia

Lihasanatomia
Keskivartalon lihakset
Valmennusoppi
Ohjelman suunnittelu
Ohjelman rakentaminen

Erityiset kohderyhmät

Raskaus
Lasten ja nuorten harjoittelu
Aikuisten harjoittelu
Ikääntyvien harjoittelu
Toimintarajoitteisten harjoittelu
Fitness

MODUULI 4

Harjoitusmuodot

Kestävyysharjoittelu
Intervalliharjoittelu
Voimaharjoittelu
Toiminnallinen harjoittelu
Fyysinen ja henkinen palautuminen
Levon merkitys kehitykselle
Ohjelmointi
Harjoittelun perusperiaatteet

MODUULI 5

Roolini PT:nä

Ohjaaja ja valmentaja
Roolini työpaikalla
Vaitiolovelvollisuus
Yksilöllinen ohjaaminen
Osallistuminen
Asiakassuhde
Asiakkaan motivointi

Harjoituspankki

Selkäliikkeet
Jalkaliikkeet
Käsiliikkeet
Ylävartaloliikkeet
Keski- ja ydintuki
Koko kehon liikkeet
Staattinen harjoittelu
Isometrinen harjoittelu
Supersarjatreeni
Kuntotestit

MODUULI 6

Harjoittelu ja ravinto

Ruokavalio harjoittelun aikana
Ruokavaliosuunnitelma
Yksilöllinen ruokavalio-ohjelma
BMI
Kehon mittaukset
Kalorien laskeminen
Reseptit

Asiakaskohtaminen

Kohtaaminen asiakkaan kanssa
Asiakasprofiili
Asiakkaan seuranta
Asiakkaan tarpeet

MODUULI 7

Lepo ja palautuminen

Kehon perustarpeet
Uni
Unirutiinit
Kehon reaktio uniin
Detox-uni ja palautuminen
Valoherkkyys
Yölämpötila
Lepo
Palautuminen
Kehon rentoutumismekanismit
Mobiilivapaiden alueiden / aikojen luominen
Sosiaalinen media

Fyysinen aktiivisuus ja stressi

Kehon toimintojen aktivoiminen
Stressi
Negatiivinen stressi
Positiivinen stressi
Kortisolin vaikutus
Stressinhallinta
Stressin arviointi

MODUULI 8

Doping

Doping ja urheiluvammat
Historia
Mitä on doping
Veridoping
Lääkedoping
Huumeet
Anaboliset steroidit

Urheiluvammat ja loukkaantumiset

Toiminto- ja liikeanalyysit
Vammat
Lihavammat
Tulehdukset
Venähdykset
Revähdykset
Fysioterapia
Fysiologiset testit

MODUULI 9

Brändi ja personal trainer

Olet oma brändisi
Myynti/asiakasrekrytointi
Markkinointi
Hallinto ja rakenne PT:nä
Asiakaskohtamiset
Viestintä ammatillisessa roolissa
Kollegiaalinen viestintä
Asiakasviestintä
Palaute
Valmennus
Suunnittelu
Aikataulu

Filmatisoitava käytännön koe
Kirjallinen loppukoe



Koulutuksen tavoite

Koulutuksen tavoitteena on, että opiskelija on koulutuksen suoritettuaan omaksunut tarvittavat tiedot pätevään ja itsenäiseen työskentelyyn alalla.

Pääsyvaatimukset

Ei erityisiä pääsyvaatimuksia.

Arviointikriteerit

Hyväksytysti suoritettuaan kaikki tehtävät ja kokeet, opiskelija saa todistuksen. Koulutuksen pääopettaja on se, joka arvioi opiskelijan.

Tutkintonimike

Sertifioitu Personal trainer ja ravintoneuvoja

Koulutuksen laajuus

Opinnot suoritetaan valitussa tahdissa ja ne kattavat noin 20 viikkoa täysipäiväisinä opintoina.