

Personal trainer

MODUULI 1

Anatomia ja fysiologia

Lihasten anatomia
Valmennusoppi ja fysiologia
Verenkiertojärjestelmä
Sydän
Keuhkot
Tuki- ja liikuntaelimityö
Hermosto

Eri asiakasryhmät

Liikunta ja raskaus
Lasten liikunta
Lasten ja nuorten voimaharjoittelu
Liikunta aikuisiässä
Liikunta ikääntyessä
Toimintarajoitteisten liikunta
Fitness

Moduulin teoreettinen loppukoe

MODUULI 3

Doping

Mitä on doping?
Dopingin historia
Veridoping
Lääkedoping
Huumausaineet
Anaboliset steroidit

Liikuntavammat ja loukkaantumiset

Liikuntavammat
Lihavauriot
Tulehdukset
Venähdykset
Revähdykset
Kuntoutus

Testit ja analyysit

Voimatestit
Kestävyystestit
Liikkuvuustestit

Moduulin teoreettinen loppukoe

MODUULI 2

Harjoitusohjelmat

Mikä on harjoitusohjelma?
Harjoitusohjelman suunnittelu
Harjoittelun peruserätykset
Harjoittelun periodisointi
Erikoistekniikat ja erikoissarjat
Kestävyysharjoittelu
Harjoitusohjelmat lapsille
Harjoitusohjelmat nuorille
Harjoitusohjelmat aikuisille
Harjoitusohjelmat liikuntarajoitteisille
Harjoitusohjelmat raskaana oleville ja raskauden jälkeen
Harjoitusohjelmat ikääntyville
Varmistamistekniikat
Toiminnallinen harjoittelu
Lajikohtainen harjoittelu
Palautuminen

Palautustehtävä: harjoitusohjelman suunnittelu

MODUULI 4

Ravitsemusoppi

Hiilihydraatit
Rasvat
Proteiini
Vitamiinit ja mineraalit
Ravitsemus ja liikunta

Ravintolisät

Proteiinivalmisteet
Amihohapot
ALA
CLA
Pre workout
Energiajuomat
Omega 3
Omega 6
Luontaistuotteet

Moduulin teoreettinen loppukoe

Personal trainer

MODUULI 5

Kuntosaliharjoittelu

Liikkeiden ohjaaminen
Ulkoisen ja sisäinen fokus

Videoitu liikepankki
Selkäliikkeet
Rintaliikkeet
Käsiliikkeet
Jalkaliikkeet
Hartialiikkeet
Keskivartaloliikkeet
Tasapainoharjoitteet
Toiminnalliset harjoitteet
Supersetit
Staattiset harjoitteet
Yhdistelmäliikkeet

Kirjallinen palautustehtävä

MODUULI 6

Viestintä ja markkinointi

Myynti ja asiakkaiden hankinta
Markkinointi
Kirjanpito ja tiedonhallinta
Asiakaskohtaaminen
Asiakasviestintä
Kollegiaalinen viestintä
Palaute
Valmennus
Suunnittelu
Aikataulutus
Hinnoittelu

Filmatisoitava käytännön koe
Moduulin teoreettinen 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

Koulutuksen laajuus

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