

## Certifierad PT & Kostrådgivare

### MODUL 1

Näringslära del 1  
Övergripande näringslära  
Näringslära del 2  
Kolhydrater  
Rekommenderat intag  
Socker  
Blodsocker  
Fibrer  
Fibers funktioner  
Stärkelse  
Kolhydraternas funktion i kroppen  
Protein  
Vad är protein  
Rekommenderat intag  
Fett  
Varför behöver vi fett  
Vilket fett är bra för kroppen  
Mättat fett  
Omättat fett  
Omega 3 & Omega 6  
Fettets funktioner  
Rekommenderat intag  
Näringslära del 3  
Alla Mineraler  
Näringslära del 4  
Alla Vitaminer  
Aminosyror

### MODUL 2

Fysiologi del 1  
Fysiologi  
Cirkulationssystemet  
Hjärtat  
Lungorna  
Blodomloppet  
Blodkärlens anatomi  
Blodet  
Blodets funktioner  
Blodkroppar  
Muskler  
Skelettet  
Leder  
Rörelseapparaten  
Kroppens nervsystem  
Nervsystemets anatomi  
Kroppshållning  
Fysiologi del 2  
Digestion & Näringsämnen  
Lymfa  
Munhålan  
Magsäcken  
Tunntarmen  
Tjocktarmen  
Njurarna  
Bukspottskörteln  
Levern  
DNA  
Celler  
Immunsystemet  
Två olika immunsystem  
Body mass Index  
Kroppssammansättningen  
Fysiologi del 3  
Cellmembranets uppbyggnad

Cellmembranets funktion  
Fett  
Protein  
Kolhydrater  
Receptorfunktioner i cellmembranet  
Endocytos & Exocytos  
Cellskelettet  
Celldelning  
Cellkontakter  
Cellkommunikation  
Celldöd  
Åldersförändringar i cellen  
Fysiologi del 4  
Endokrina systemet  
Hormonerna  
Aminosyragruppen  
Hormoneffekten  
Hormonkontrollen  
Tallkottkörteln  
Hypotalamus & Hypofysen  
Adenohypofysens hormoner  
Neurohypofysens hormoner  
Sköldkörteln & bisköldkörteln  
Brässen, binjurarna och binjuremärgen  
Mag-tarmkanalen  
Hormoner & njurarna  
Bukspottkörteln  
Äggstockarna  
Testiklarna

## Certifierad PT & Kostrådgivare

### MODUL 3

Anatomi  
Muskelanatomi  
Bålmskelaturen  
Träningslära  
Träning och sjukdom  
Programupplägg  
Forma ett program  
Specifika målgrupper  
Graviditet  
Barntäning  
Junior träning  
Medelåldersträning  
Seniorträning  
Funktionshinderade  
Fitness

### MODUL 4

Träningformer  
Konditionsträning  
Intervallträning  
Styrketräning  
Funktionell träning  
Fysisk och mental återhämtning  
Vilan för uppbyggnad  
Programmering  
Träningens principer

### MODUL 5

Instruktör och coach  
Min roll på arbetsplatsen  
Tystnadsplikt  
Instruera individuellt  
Deltagande  
Relationen till klienten  
Motivera klienten  
Övningsbank  
Ryggövningar  
Ben övning  
Arm övningar  
Överkroppsövningar  
Core & Bålstabilitet  
Helkroppsövningar  
Statisk träning  
Isometriskträning  
Superset träning  
Fystester

### MODUL 6

Kost vid träning  
Kostschema  
Individuella kostprogrammeringar  
BMI  
Kroppsmätningar  
Kaloriberäkningar  
Recept  
Klientkontakt  
Möte med klient  
Klient mall  
Klient uppföljning  
Klientens behov

### MODUL 7

Vila och återhämtning  
Kroppens basala behov  
Sömn  
Sömnvanor  
Kroppens reaktion vid sömn  
Detox sömn och återhämtning  
Ljuskänslighet  
Nattemperatur  
Vila  
Återhämtning  
Kroppens nedvarningsfunktioner  
Skapa mobil fria zoner/tider  
Sociala medier  
Fysisk aktivitet  
Aktivera kroppens funktioner  
Stress  
Negativ stress  
Positiv stress  
Kortisolets påverkan  
Stresshantering  
Kartläggning av stress

### MODUL 8

Doping och idrottsskador  
Doping  
Historik  
Vad är doping  
Bloddoping  
Tablett doping  
Droger  
Anabola Steroider  
Funktions och rörelseanalys  
Skador  
Muskelskador  
Inflammationer  
Sträckningar  
Rupturer  
Rehab  
Fysiologiska tester

### MODUL 9

Varumärke och PT  
Du är ditt varumärke  
Sälj/kundrekrytering  
Marknadsföring  
Administration och struktur som PT  
Kundmöten  
Kommunikation i en yrkesroll  
Kommunikation med personal  
Kommunikation med klient  
Feedback  
Coaching  
Planering  
Schema  
Praktisk tentamen genom filmning  
Skriftlig tentamen



## Målet med utbildningen

Målet med utbildningen är att studenten efter fullgjord utbildning tillägnat sig de kunskaper som krävs för ett kvalificerat och självständigt arbete inom området.

## Behörighetskrav

Inga särskilda behörighetskrav

## Bedömningskriterier

Efter genomförd utbildning, med godkänt resultat på samtliga inlämningsuppgifter och prov erhåller studenten ett certifikat. Huvudläraren för utbildningen är den som examinerar studenten.

## Examensbenämning

Certifierad PT och Kostrådgivare

## Utbildningens omfattning

Studierna bedrivs i valfri studietakt och omfattar ca 20 veckors heltidsstudier