



**AUKTORISOIDUN
PERSONAL TRAINER -KOULUTUKSEN
OPETUSSUUNNITELMA**



SISÄLTÖ

KOULUTUKSEN EETTISET PERIAATTEET	3
KOULUTTAJAT	3
TRAINER4YOU PERSONAL TRAINER -KOULUTUKSEN RAKENNE JA SISÄLTÖ	4
Opetus	4
Oppimateriaalit	4
Harjoitusasiakkuus	4
Näyttö- ja teoriakokeet	4
KOULUTUKSEN SISÄLTÖ JA OSAAMISVAATIMUKSET	5
Personal trainerin rooli ja toiminta	5
Ammattimaisuus, eettisyys	5
Esiintyminen	5
Kommunikaatio	5-6
Terveyden edistäminen	6
Personal trainer -ohjelmien suunnittelu ja toteutus	6
Toiminnallinen anatomia	6
Toiminnallinen kinesiologia ja biomekaniikka	7
Lihakset	7-8
Fysiologia	8
Energiantuottomekanismit	8
Hengitys- ja verenkiertoelimistö (anatomiaa ja fysiologiaa)	8
Hermosto ja umpieritysjärjestelmä	8
Ravitsemus	9
Liikunnan ja terveyden psykososiaaliset näkökulmat	10
Fyysisen kunnon harjoittaminen	10
Lihaskuntoharjoittelu	10
Kestävyyskunnon harjoittaminen	11
Terveyskunnon kartoitus ja suorituskyvyn mittaaminen	11
Liikunnan osa-alueet	11
Tiedon kerääminen ja analysointi	11-12
Harjoitusvaikutus, harjoittelun suunnittelu ja ohjelmointi	12
Harjoitusvaikutus	12
Harjoittelun suunnittelu ja ohjelmointi	12-13
Tuki- ja liikuntaelimestön vammat sekä urheiluvammat	13
Eriyishuomiota vaativat asiakasryhmät	13
Personal trainer -palveluiden myynti	13
Personal trainerin erilaiset toimintamahdollisuudet sekä verkostot	13

KOULUTUKSEN EETTISET PERIAATTEET

- Koulutusorganisaatio edistää personal trainer -toimintaa sekä personal trainer -koulutustoimintaa
- Koulutusorganisaatio sitoutuu edistämään kokonaisvaltaisesti liikunta- ja hyvinvointialan koulutustoimintaa sekä toimintaa yleisesti
- Koulutuksissa huomioidaan asiakaslähtöisesti koulutuksen tavoitteet sekä personal trainerin vaadittavat osaamisalueet
- Koulutusorganisaatio sitoutuu kohtelevaan kaikkia opiskelijoitaan tasapuolisesti ja noudattamaan koulutuksen näyttökokeissa tasapuolista sekä vaatimusten mukaista arviointia
 - Koulutusorganisaatio sitoutuu eettisesti vastuulliseen koulutustoimintaan, jonka tavoitteena on kouluttaa liikunta- ja hyvinvointialalle osaavia ammattilaisia
 - Koulutusten tavoitteena on tuottaa osaajia, jotka voivat omalla toiminnallaan vaikuttaa liikunnallisten ja terveiden elämäntapojen lisääntymiseen ja sen myötä kansanterveydellisten riskien vähentymiseen

KOULUTTAJAT

Koulutustoiminnan yksi tärkeimmistä laatuksista ovat koulutetut ja osaavat kouluttajat. Kouluttajana toimivalta henkilöltä vaaditaan jokin alla mainittu koulutustausta sekä kouluttaja-/työkokemusta. Koulutustausta ja kokemus ovat tarpeen tullen todennettava.

- Liikunta-, terveystiede-, kasvatustiede-, ravitsemus-/elintarviketieteen maisterin tutkinto sekä työkokemus alalta
 - Liikunnanohjaaja sekä todennettu työ- ja kouluttajakokemus alalta
 - Fysioterapeutti sekä todennettu kouluttajakokemus alalta
 - Koulutettu hieroja sekä todennettu kouluttajakokemus alalta
 - Soveltuva korkeakoulutasoinen koulutus sekä todennettu työ- ja kouluttajakokemus
 - Todennettu pitkäaikainen liikunta-alan kokemus sekä todennettu kouluttajakokemus

TRAINER4YOU PERSONAL TRAINER -KOULUTUKSEN RAKENNE JA SISÄLTÖ

Opetus

Trainer4You Personal trainer -koulutuksella on sekä kansainvälinen EuropeActiven myöntämä auktorisointi että kansallinen Auktorisoitu Personal trainer -rekisterin myöntämä auktorisointi. Koulutuksen kokonaistuntimäärä on 701 tuntia (29 opintopistettä).

Opiskelu suoritetaan monimuoto -opintoina ja kokonaistuntimäärä sisältää lähiopetusta, kouluttaja-johtoista etäopiskelua sekä digitaalisia koulutuskokonaisuuksia. Opetukseen liittyvät kiinteästi myös kouluttajan lähijaksolla antama ohjaus etä- ja oppimistehtäviin, oppilaan opetukseen osallistumisen kontrollointi sekä oppimisen arviointi.

Tärkeä osa koulutusta on käytännöntaitojen niin ohjattu kuin omatoiminen harjoittelu, jotka raportoidaan koulutuksen vetäjille.

Monimuoto -opintoina toteutettu koulutuskokonaisuus:

- 9 lähiopetuspäivää
- 6 kouluttaja-johtoista etäopiskelupäivää
- 2 täysin digitaalista koulutuskokonaisuutta

Koulutustodistuksen saa kun on läpäissyt teoriakokeen, näyttökokeen ja palauttanut hyväksytysti harjoitusraportin.

Oppimateriaalit

Trainer4You Personal trainer -koulutuksen oppimateriaalina käytetään seuraavaa materiaalia:

- Uusi Kuntoilijan käsikirja -kirja
- Tuloksia Kuntosaliharjoittelulla -kirja
- 300 Lihaskuntoliikettä -kirja

• Verkkokurssit:

- Tie tuloksiin
- Myofaskiaalinen harjoittelu
- Liikunta raskauden aikana
- Liikunta synnytyksen jälkeen
- Juoksijan oheisharjoittelu
- Trainer4You Tietopankin artikkeli- ja videosarjat
- Liikuntafysiologian perusteet kirjan 117 sivua e-kirjana
- Lähijaksokohtaiset materiaalit

Harjoitusasiakkuus

Koulutus sisältää käytännön läheisen harjoitusasiakkuuden todellisen asiakkaan kanssa ja josta opiskelija tekee kirjallisen raportin. Harjoitusasiakkuus toteutetaan valmiin ohjeistuksen mukaisesti. Raportin palautettuaan opiskelija saa palautteen kouluttajilta harjoitusasiakassuhteestaan.

Näyttö- ja teoriakokeet

Trainer4You Personal trainer -koulutus sisältää kolme näyttökoea: Kehittävän harjoittelun perusteet -koulutuksen päätteeksi annetaan näyttö perusteiden hallinnasta, Kuntosalivalmentaja-koulutuksen toisella lähijaksolla annetaan näyttö turvallisesta kuntosaliohjauksesta ja Personal trainer -koulutuksen viimeisellä lähijaksolla annetaan asiakkaan valmennustilanteesta kokonaisnäyttö ohjausosaamisesta ja taitojen soveltamisesta.

Näyttökokeeseen harjoiteltavat liikkeet ja tehtävät lähetetään opiskelijalle kolme viikkoa ennen näyttökoea. Kuntosalivalmentaja -koulutuksen toisen lähijakson jälkeen sekä Personal trainer -koulutuksen viimeisen lähijakson jälkeen suoritetaan teoriakoe verkkokokeena.

KOULUTUKSEN SISÄLTÖ JA OSAAMISVAATIMUKSET

Personal trainerin rooli ja toiminta

Personal trainerilta vaaditaan paljon erilaista osaamista asiakassuhteen luomiseen liittyen, asiakastapaamisiin sekä asiakassuhteen hoitamiseen liittyvissä asioissa.

Personal trainerin työkenttä on monipuolinen ja vaihteleva. Asiakaskunta on erilaisista lähtökohdista olevia ja personal trainerin tärkeimpiä ominaisuuksia on osata suunnitella yksilöllisiä ohjelmia asiakkaalle. Personal trainerin tehtävänä on huomioida ihminen kokonaisvaltaisena yksilönä ja huomioida siksi valmennuksessa eri osa-alueet.

Ammattimaisuus, eettisyys

Opiskelija omaa tiedot ja taidot sekä hallitsee:

- Toimia ja tuottaa palvelua liikunta-, terveys ja hyvinvointialalle oman osaamisensa alueilla, jotka liittyvät opetettuihin aihealueisiin.
- Asiakkaan toiminnan kunnioittaminen ja luottamukselliseen asiakassuhteeseen liittyvät asiat
- Ymmärtää alaan liittyvät vastuukysymykset ja niihin liittyvät vakuutusasiat

Esiintyminen

Opiskelija omaa tiedot ja taidot sekä hallitsee:

- Normaaliin esittäytymiseen ja asiakassuhteen luomiseen liittyvät asiat
- Yleiset asiakaspalvelun toimintaperiaatteet
- Asiakaspalvelun peruseriaatteet, mukaan lukien palvelun oletetut edut
- Tiedot ja taidot, jotka palvelevat tehokasta asiakaspalvelua
- Hyvän asiakaspalvelun keinot: monipuolinen asiallinen kommunikointi, positiivinen kehonkieli, neuvottelu- ja keskustelutaidot sekä asiakkaan kuuntelu ja palautteen vastaanottamisen

Kommunikaatio

Opiskelija omaa tiedot ja taidot sekä hallitsee:

- Henkilökohtaiset kommunikaatiotaidot, joita vaaditaan yhteisymmärryksen saavuttamiseksi, jotta asiakasta voidaan motivoida liikkumaan, pysymään liikkeessä sekä palaamaan liikuntaharjoittelun pariin mahdollisen tauon jälkeen
- Asiakassuhteen rakentamisen
 - Asiakaskohtaaminen ja vuorovaikutus: kehonkieli, asento, katsekontakti, ilmeet, äänenpainot
 - Ensivaikutelman merkitys, elekieli, hymyily
- Erilaisten kommunikaatiotapojen huomioiminen erilaisten asiakkaiden kanssa (visuaalinen, kinesteettinen, auditiivinen) ja sen hyödyntäminen asiakassuhteessa ja ohjaamisessa
- Avoimien kysymysten käyttö haastattelussa, kannustaa refleктоivaan, pohdiskelemaan itsearviointiin
- Motivoivan haastatteluun ja asiakassuhteen ylläpitämisen liittyvän keskusteluun
- Osaa luoda asiakassuhteesta merkityksellistä, luottamuksellista ja kehittää asiakkaan valmiutta harjoitteluun ja itsensä kehittämiseen
- Osaa käsitellä muutoshaluttomuutta ja pystyy perustelemaan asioita asiakkaalle
- Osaa käyttää avoimia kysymyksiä ohjaamaan haastattelua, ohjata asiakasta arvioimaan tekemistään, tekee yhteydenvedon haastatteluista/ keskusteluista yhteenvetoa
- Osaa käyttää päätöksenteon tukena mallia, joka huomioi asiat eri näkökulmista
- Osaa poistaa päätöksenteon esteitä ja ratkoa ongelmia sekä korostaa hyötyjä fyysisen aktiivisuuden suhteen

- Motivoinnin keinoja ja työkaluja

- Keskeisimmät ja toimivimmat motivaatiostrategiat, jotka lisäävät aktiivista elämäntapaa ja terveellistä käyttäytymistä (vahvistaminen, tavoitteenasettelu, sosiaalinen tuki, ongelmanratkaisu, vahvistukset, itsearviointi)

- Ymmärtää mm. transteoreettisen muutosvaihemallin mukaiset vaiheet ja osaa hyödyntää soveltuvia strategioita
- Ymmärtää erilaiset oppimistyyliä ja osaa soveltaa niitä ohjauksessa (visuaalinen, kinesteettinen, auditiivinen) oppimistuloksen optimoimiseksi
- Ymmärtää sisäisen ja ulkoisen motivaation erot esimerkkien muodossa
- Repsahdusten estäminen: suunnittelu, ongelmien ratkaisu, negatiivisen ajattelun tunnistaminen ja sen muuttaminen

Terveyden edistäminen

Opiskelija omaa tiedot ja taidot sekä hallitsee:

- Liikunnan hengitys- ja verenkiertoelimestöön, lihaskistoon ja liikkuvuuteen liittyvät terveyttä edistävät tekijät sekä näiden merkityksen sairauksien ehkäisyssä
- Mikä on riittävä fyysisen aktiivisuuden määrä terveyshyötyjen sekä suorituskykyhyötyjen saavuttamiseksi
- Tiedostaa esteet ja kannusteet liikuntaan osallistumiselle, terveyskomusmalli
- Liikuntasuositukset terveyteen, hyvinvointiin ja kunnon kohottamiseen liittyen
- Liikuntasuoritusten progressiivisen jatkumon eri tasoilla ja niihin liittyvät terveyshyödyt
- Suomalaiset liikunnan ja terveellisten elintapojen edistämiseen liittyvät tahot
- Kuinka edesauttaa ja tuoda esille terveellisiä elintapoja: terveellinen ravitsemus, arkiliikunta, tupakoimattomuus, alkoholin kohtuukäyttö, dopingvastaisuus

Personal trainer -ohjelmien suunnittelu ja toteutus

Opiskelija omaa tiedot ja taidot ja hallitsee:

- Miten personal training eroaa muista fyysisen aktiivisuuden ohjausmuodoista
- Ohjatun harjoitteen ja omatoimisen harjoitteen erot ja kuinka aikatauluttaa molempia harjoitussuunnitelmaan
- Missä erilaisissa ympäristöissä personal training on mahdollista ja kuinka saada paras mahdollinen hyöty niistä
- Erityiset terveyteen ja turvallisuuteen liittyvät tekijät liikuttaessa ympäristössä, jota ei ole suunniteltu varsinaisesti liikunnanohjaukseen
- Kuinka improvisoida tehokkaita harjoituksia niillä välineillä, joita on saatavilla
- Säännöllisen yhteydenpidon merkitys, myös tapauksien välillä
- Personal trainerin proaktiivinen rooli yksilön mukautumisen huomioimisessa, etenkin harjoittelun alussa
- Määrittellä liikunnan annosvastesuhde eri kuntotasoilla liikkujilla
- Suunnitelmallisen ja säännöllisen yhteydenpidon merkitys liittyen harjoitusadaptaatioon ja siihen reagoimiseen

Toiminnallinen anatomia

Anatomia on tärkeä asiakokonaisuus, jonka opiskelussa opiskelijalla on myös iso vastuu opetuksen lisäksi. Asiasisältöä on paljon opeteltavaksi. Anatomian aihealue kulkee personal trainer opiskeluissa mukana koko ajan eri opetusaiheissa. Monipuolisen ohjausosaamisen perustana on riittävä osaaminen toiminnallisesta anatomiasta, kinesiologiasta sekä biomekaniikasta.

Toiminnallinen kinesiologia ja biomekaniikka

Opiskelija omaa tiedot ja taidot sekä hallitsee:

- Kehon kolme anatomista liikkeen tasoa sisältäen termit frontaali (coronaali), sagittaali ja transversaalitaso
- Eri niveltyypit keskittyen niiden toiminnalliseen merkitykseen sekä sisällyttäen esimerkit joka tyyppistä ja alatyyppistä
- Oikeaoppiset suoritustekniikat jokaisen nivelen suhteen toisiinsa, jolloin pystytään välttämään mahdolliset/todennäköiset riskit loukkaantumiselle. (esim. olkanivel, jossa virheellinen liikesuoritustekniikka voi asettaa kiertäjäkalvosimen lihaksille lisääntyneitä rasitusta aiheuttaen mm. nivelside- ja rustovammoja)
- Jokaisen päänivelen stabiliteetti ja liike
- Erilaiset luut sisältäen pitkät-, lyhyet-, litteät-, ja epäsymmetriset sekä niiden toiminta
- Luun muodostus (osteoblastit) ja luun tuhoutuminen (osteoklastit), luun tiheys, hormonaaliset vaikutukset
- Voimaharjoittelun vaikutukset luuntiheyteen
- Lyhyen- ja pitkän aikavälin vaikutukset luuntiheyteen sekä osteoporoosin syntyyn
- Nivelten liikkeit: koukistus, ojennus, loitonnuks, lähennys, kohotus, alaspainaminen, eteen ja taaksepäin työntyminen, sivutaivutus, horisontaaliflexio ja extensio (olkavarren lähentyminen ja loitonnuks), plantaariflexio ja dorsiflexio (nilkka), sisä- ja ulkokierrot, pyöritys, eversio ja inversio (sisään- ja uloskierto, esim. jalkaterä)
- Pääluut, niiden päätehtävät sekä vaikutukset liikkeenmuodotukseen
- Selkärangan rakenteet ja toiminta sekä mutkien/ rakenteen merkitys
- Oikeaoppisen rangan asennon merkitys harjoittelussa (kaularanka, rintaranka ja lanneranka), painon jakautumisessa sekä rasituksen vastaanotossa liittyen mm. iskuihin lantion kautta (kineettinen ketju) sekä lihasten roolitus vastuun jakajana.
- Poikkeavien rakenteiden (lordoosi, kyfoosi ja skolioosi) merkitys harjoitusohjelmien suunnitteluun ja turvallisuuteen
- Lapaa tukevien lihasten merkitys olkanivelen tukeamisessa sekä yleisimmät olkanivelen ongelmat

- Puutteellisen liikehallinnan ja/tai tekniikan merkitys nivelsidevammojen ja revähdyksien riskin kasvuun määrällisesti paljon toistoja sisältävän liikunnan, kuten juoksun yhteydessä.
- Rakenteelliset ja fysiologiset piirteet sidekudoksissa (sis.luukalvon, nivelsiteiden (tiheät kollageenirakenteet/elastiset rakenteet) ja nivelkapselin), faskiat
- Nivelsiteiden rakenteet, sekä jänteiden vetolujuus suhteessa säiesuuntiin sekä niiden repeämis-/ katkeamisherkkyys

Lihakset

Opiskelija omaa tiedot ja taidot sekä hallitsee:

- Eri lihastyypit
- Luurankoliuksen ja sidekudoksen anatomian ja rakenteen
- Kuinka sidekudos ja lihas yhtyy jänteisiin, jotka ovat tiivistä järjestäytyneitä sidekudosta
- Lihaksen muoto ja sen syiden järjestyminen, voimantuottosuunta (yhdensuuntainen, sukkulamainen, sulkamainen, viuhkamainen)
- Jänteiden proprioseptiikan rooli
- Lihassupistusmekanismi
- Motorinen yksikkö, aktiopotentiaali
- Eri lihassolutyyppi ja niiden rakenteet
- Harjoitussovellutukset eri lihassolutyypeille, motorisen yksikön toiminta
- Eri lihastyömallit
- Eri lihastyömallien merkitys harjoitusvaikutukseen sekä kuinka niihin voi vaikuttaa erilaisin harjoitusmenetelmin (esim. vetovoiman merkitys, vesiliikunta, pariharjoitteet)
- DOMS -käsite sekä konsentrisen, eksentrisen ja isometrisen lihastyön oletetut vaikutukset DOMS:in esiintymiseen
- Kehon päälihasryhmät, lihasten lähtö- ja kiinnityskohdat sekä niiden ylittämät nivelet
- Lihastyön vaikutus niveliin
- Agonistin, antagonistin, synergistin ja fiksaattorien roolit
- Vatsalihasten toiminnallinen anatomia ja rooli yhdessä keskivartalon, lantion, rintakehän ja selkärangan muiden lihasten kanssa

- Selkälihakset, pakaralihakset, lanneselän kalvoraakenteen rooli, mitkä lihakset kiinnittyvät kalvoon ja mitä tehtäviä sillä on
- Lonkankoukistajien rooli keskivartalon stabiliteetissa sekä liikkeen tuottajan
- Liikunnan lyhyen ja pitkän aikavälin vaikutus lihaksiin

Fysiologia

Fysiologian ymmärtäminen on personal training -toiminnan yksi tärkeimpiä osa-alueita. Ihmisen kehon toimintamekanismien ymmärtäminen on välttämätöntä laadukkaana ja turvallisen valmennuksen toteuttamiseksi. Fysiologian ymmärtäminen ja sen perusperiaatteet ovat mukana myös harjoittelun suunnittelussa, jossa sillä on suuri rooli.

Energiantuottomekanismit

Opiskelija omaa tiedot ja taidot sekä hallitsee:

- Kolme eri energiantuottomuotoa
- Harjoittelun intensiteetin, keston, harjoittelijan kuntotason ja ravitsemustilan vaikutuksen eri energiantuottomekanismeille
- Eri energiantuottomekanismien käyttö harjoittelussa asiakkaan tavoitteisiin nähden
- Aerobisen ja anaerobisen kynnysten määritelmät ja merkityksen
- Intervalliharjoittelun vaikutuksen ja harjoituksen jälkeisen hapenkulutuksen (EPOC) aineenvaihdunnallisen merkityksen
- Ymmärtää kehon kyvyn käyttää rasvoja hyväkseen eri intensiteeteillä, esim. aerobisen kynnyksen noustessa kyetään hyödyntämään rasvoja korkeammalla absoluuttisella intensiteetillä
- MET-arvot, niiden suhteen energiankulutukseen ja energiankulutuksen ennustamisen MET-arvojen, harjoituksen keston ja henkilön painon muodostaman yhtälön avulla esimerkein eri liikkumismuodoista ja niiden MET-arvoista
- Osaa monitoroida liikunnan intensiteettiä RPE-asteikolla, sydämen sykkeen avulla (ikään suhteutettu sekä Karvosen kaava) sekä kunkin metodin edut ja rajoitteet
- Energiaravintoaineiden käyttö energianmuodotuksessa eri intensiteeteillä

Hengitys- ja verenkiertoelimist (anatomiaa ja fysiologiaa)

Opiskelija omaa tiedot ja taidot sekä hallitsee:

- Sydämen toimintakierron sekä termit iskutilavuus ja minuuttitilavuus
- Liikunnan vaikutuksen sydän- ja verenkiertoelimistöön
- Hengityselimistön osat ja toiminnan
- Hengityselimistön ja sydän- ja verenkiertoelimistön välisen vuorovaikutuksen ja säännöllisen liikunnan vaikutuksen niiden toimintaan
- Hengityskaasujen tien ympäröivästä ilmakehästä solutasolle ja takaisin
- Terveellisten elintapojen positiiviset vaikutukset hengitys- ja verenkiertoelimistölle, ja taas esim. tupakointi ja alkoholin käyttö haittavaikutukset
- Liikunnan lyhyen ja pitkän aikavälin vaikutukset hengitys- ja verenkiertoelimistölle
- Sepelvaltimotaudin sekä sen riskitekijät; tupakointi, kohonnut verenpaine, kohonneet kolesteroliarvot, passiivinen elämäntapa, diabetes, sukuhistoria, ikä, stressi ja lihavuus

Hermosto ja umpieritysjärjestelmä

Opiskelija omaa tiedot ja taidot ja hallitsee:

- Hermoston keskeisimmät tehtävät
- Hermoston kaksi osaa: keskushermosto ja ääreishermosto
- Keskushermoston rooli
- Ääreishermoston jako somaattiseen ja autonomiseen hermostoon
- Somaattisen hermoston rooli luustolihasien toiminnassa
- Autonomisen hermoston rooli sydänlihaksen ja sisleän lihaksen säätelyssä, sekä umpieritysjärjestelmän ja niihin liittyvien elinten säätelyssä
- Autonomisen hermoston kaksi vastakkaista toimintaa; sympaattinen ja parasympaattinen hermosto ja niiden roolit
- Säännöllisen harjoittelun vaikutus hermolihaksjärjestelmään
- Liikunnan merkityksestä hormonitoimintaan ja sen katabolisesta ja anabolisesta roolista

Ravitsemus

Ravitsemuksen osalta opiskelija tarvitsee riittävän teoriapohjaisen tiedon, jotta voi tietoonsa soveltaa käytännön ravitsemusohjaukseen personal trainer toiminnassa. Personal trainerin päätehtävänä on ravitsemusohjauksen keinoin muokata tarpeen tullen asiakkaan ravitsemus- ja ruokailutottumuksia terveydellisten ravintotottumusten mukaisiksi noudattaen ravitsemussuosituksia.

Opiskelija omaa tiedot ja taidot ja hallitsee:

- Ravitsemuksen ammattilaiset ja asiantuntijatahot
 - Personal trainerin asema ravitsemuskentässä
 - Varsinaiset ravitsemusasiantuntijat
- Suomalaiset ravitsemussuositukset
 - Suositusten tarkoitus ja kohderyhmä
 - Suositusten käyttö yksilöohjauksessa
- Energiaravintoaineet ja niiden merkitys liikunnan kannalta
 - Rasva
 - Rasvan tehtävät
 - Rasvojen rakenne ja luokittelu
 - Rasvan saantisuositukset
 - Proteiini
 - Proteiinin tehtävät
 - Proteiinin rakenne
 - Proteiinin aineenvaihdunta
 - Proteiinitarve
 - Proteiinin saantisuositukset
 - Hiilihydraatit ja kuidut
 - Hiilihydraattien tehtävät ja aineenvaihdunta
 - Hiilihydraattien rakenne ja luokittelu
 - Hiilihydraattien saantisuositukset
 - Glykemiaindeksi ja -kuorma
 - Hiilihydraattiruokien valinta käytännössä
 - Ravintokuidut
 - Vitamiinit ja kivennäisaineet
 - Suojaravintoaineiden tarve ja saanti
 - Vitamiini- ja kivennäisaineläiset
 - Vesi ja nestetasapaino
 - Veden tehtävät
 - Veden tarve
 - Juomien laatu
 - Nestehukka
 - Nestetasapainon seuraaminen

- Ruoansulatus: ruoansulatuskanava ja sen toiminta
- Hyvän ruokavalion koostaminen käytännössä
- Järkevän syömisen periaatteita
- Tasapainoisten aterioiden koostaminen
- Lautasmallit
- Ruoan laadun kulmakivet
- Säännöllinen ateriarytmi
- Pakkausmerkinnät
 - Valmistusaineluettelo
 - Ravintosisältötaulukko
- GDA
- Terveysväittämät ja muut merkinnät
- Ravinto ja terveys
 - Kolesterolin, HDL, LDL, kokonaiskolesterolin
 - Ylipaino ja lihavuus
 - Diabetes ja metabolinen oireyhtymä
 - Sydän- ja verisuonitaudit
 - Lihavuus, painonpudotus ja painonhallinta
- Energiatasapaino
- Lihavuuden taustatekijät
- Painonpudotuskeinot
- Painonpudotusongelmat
- Pysyvä painonpudotus
- Ateriarytmi
- Ruoan laatu
- Fyysinen aktiivisuus painonpudotuksessa
- Painonpudotusohjaus käytännössä
- Ravitsemusohjaus teoriassa ja käytännössä
- Ohjaajan ja asiakkaan roolit ja vastuut
- Ruokavaliomuutoksen teoreettinen malli
- Ravitsemusohjaus käytännössä
- Liikunta- ja urheiluravitsemus
 - Energia-aineenvaihdunta liikuntasuorituksissa
 - Ravinnon merkitys urheilussa ja liikunnassa
 - Ravinnon ja nesteen tarve
 - Ravinto ja neste ennen liikuntasuoritusta
 - Hikoilu ja nestevaje
 - Ravinto ja neste liikuntasuorituksen aikana
 - Ravinto ja neste palautumisessa
- Dieetit
- Syömishäiriöt

Liikunnan ja terveyden psykososiaaliset näkökulmat

Opiskelija omaa tiedot ja taidot sekä hallitsee:

- Elämäntapoihin liittyvät riskitekijät: tupakointi, alkoholinkäyttö, kofeiini
- Asianmukaiset tahot, jonne ohjata tarkempaa neuvontaa tarvitseva asiakas
- Liikunnan ja terveyden psykososiaaliset näkökulmat, joilla on merkitystä terveys- ja liikuntatottumuksiin (esim. asennemuutos, vahvistaminen, tavoitteiden asettelu, sosiaalinen tuki ja ryhmäpaine)
- Asianmukaisen käyttäytymisen muutostavoitteen valinta ja ehdotettu metodi, jolla arvioida yksittäisen tavoitteen saavuttamista kullakin muutoksen portaalla
- Stressin määritelmät, merkit ja oireet, stressin vaikutus terveyteen

Fyysisen kunnan harjoittaminen

Personal trainerin tulee tietää terveystieteen ja fyysisen harjoittelun eri osa-alueet sekä toteuttaa niiden tietojen pohjalta asiakkaan harjoittelua. Harjoittelun monipuolisuus on tärkeä asia ja personal trainerilla tulee olla osaamista fyysisen harjoittelun toteuttamiseen monipuolisesti. Fyysisen harjoittelun sekä liikkeen oma hallinta on tärkeä osa personal trainerin osaamista.

Opiskelija omaa tiedot ja taidot sekä hallitsee:

- Ymmärtää terveystieteen ja fyysisen harjoittelun eri osa-alueet ja kuinka niitä harjoitetaan
- Kestävyys (hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto)
 - peruskestävyys
 - vauhtikestävyys
 - maksimikestävyys
 - nopeuskestävyys
- Tuki- ja liikuntaelimistön kunto
 - lihasvoima
 - perusvoima, maksimivoima, nopeusvoima, räjähtävä voima
 - lihaskestävyys
 - liikkuvuus
 - liikkuvuusharjoittelun peruskäsitteet
 - liikkuvuusharjoittelun eri menetelmät

- Liikehallinta eli motorinen kunto

- Tasapaino
- Koordinaatio
- Ketteryys
- Kehonkoostumus
- Ymmärtää fyysisen harjoittelun perusperiaatteita
 - Säännöllisyys
 - Jatkuvuus
 - Nousujohteisuus
 - Kuormitus ja palautuminen, ylikuormittuminen
 - Harjoituksen teho
 - Spesifisyys
 - Rytmittäminen
- Ymmärtää alkulämmittelyn sekä loppuverryttelyn tarkoituksen sekä osaa toteuttaa niitä monipuolisesti

Lihaskuntoharjoittelu

- Lihaskuntoharjoittelun vaikutuksen, hyödyt ja tavoitteet
- Lihaskuntoharjoittelun osatekijät
- Lihaskuntoharjoittelun biomekaniikka
- Lihaskuntoharjoittelun eri tavoitteet ja niiden harjoitusmallien toteuttamisen periaatteet
- Kuntosaliharjoitusmenetelmät: laitteet, vapaat painot, oman kehon painolla tehtävät harjoitteet, monipuoliset välineet, kiertoarjoittelu, paikkaharjoittelu
- Lihaskuntoharjoittelun ohjaaminen
 - Liikkeen opettaminen
 - Liikkeen korjaaminen
 - Avustaminen
 - Palautteen antaminen
 - Harjoitusvaikutuksen siirtäminen

Kestävyyskunnan harjoittaminen

- Ymmärtää kestävyysharjoittelun aikaansaamat fysiologiset vaikutukset
- Hapenkuljetuselimistön ja kestävyyskunnan harjoittamisen erilaiset harjoitusmenetelmät
- Osaa käyttää sykkeenmittausta apuna kestävyysharjoittelussa

Terveyskunnan kartoitus ja suorituskyvyn mittaaminen

Personal trainerin tulee hallita terveyskunnan kartoittamiseen liittyvät asiat erilaisille asiakasryhmille ja myös suorituskyvyn mittaamista edistyneimmille asiakasryhmille. Terveyskunnan kartoituksen tai suorituskyvyn mittaaminen on tärkeä osa tavoitteen asettelua sekä myös harjoittelun suunnittelua. Testaamiseen liittyvät laatuvaatimukset sekä vasta-aiheet ovat tärkeitä osa-alueita.

Opiskelija omaa tiedot ja taidot sekä hallitsee:

Liikunnan osa-alueet

- Eri somatotyyppit ja niiden ajattelun vaikutuksen liikunnan soveltavuuteen ja kehon muokkaukseen
- Miesten ja naisten anatomiset ja hormonaaliset eroavaisuudet ja niiden vaikutuksen turvalliseen, tehokkaaseen ja tarkoituksenmukaiseen fyysiseen aktiivisuuteen

Terveyteen ja taitoon liittyvät tekijät ja niiden määritelmät:

- Terveyteen liittyvät tekijät
 - Lihassoima
 - Lihaskestävyys
 - Hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminta, kestävyyskunto
 - Liikkuvuus, notkeus
 - Kehonkoostumus

Tiedon kerääminen ja analysointi

- Käyttää tavoitteita, jotka ovat täsmällisiä, mitattavia, saavutettavissa, realistisia ja aikaan sidottuja suunnitellakseen turvallisia ja tehokkaita harjoitusohjelmia

- Kerää asiakkaalta asiaankuuluvan taustatiedon ja ymmärtää sen merkityksen
 - Fyysiset taustatiedot; asiakkaan aiemmat ja nykyiset liikuntatottumukset ja kiinnostuksen kohteet. Liikunnan eri osa-alueiden arviointi; lihasvoima, lihaskestävyys, kestävyyskunto, liikkuvuus ja motoriset kyvyt (tasapaino ja kehonhallinta)
 - Lääketieteelliset taustatiedot; terveyshistoria, terveyden nykytila, sydänsairauksien riskitekijät, lääkärin tarkistusta vaativat tilat sekä aiemmat ja nykyiset vammat tai toimintakyvyn rajoitukset
 - Elämäntapa-taustatiedot: työn kuormittavuus, ruokailurutiinit, oleelliset henkilökohtaiset mieltymykset tai rajoitteet liikunnan suhteen
- Tunnistaa sepelvaltimotaudin riskitekijät, tavoitteiden saavuttamista rajoittavat tekijät sekä syyt ohjata asiakas lääkärin konsultaatioon tai lääkärin valvomaan liikuntaohjelmaan
 - Huomioi erilaisten liikkujien tarpeet; inaktiivisuus, vammasta toipuminen, ylikunto, kilpakuuntoilu, lajivaatimukset, lihavuus
- Osaa asianmukaisesti hyödyntää lääketieteellisiä kyselyitä: PAR-Q, lääkärin tarkastus, informoitu suostumus (vastuuvapautus), psykologiset kyselyt, elämäntapakyselyt
- Tarvittaessa ohjaa asiakkaan muille ammattilaisille: lääkärille, fysioterapeutille, jne.
- Liikunta ja terveyskunnan arviointi ja testaaminen
 - verenpaineen mittaaminen
 - kestävyyskunnan erilaiset testit (hengitys- ja verenkiertoelimistö kunto)
 - lihasvoiman ja lihaskestävyyden eri testit
 - liikkuvuuden testaaminen
 - kehonkoostumus
- Ymmärtää esteet testaamiselle ja testaamiseen liittyvät riskit sekä tietää milloin testin voi keskeyttää
- Ryhti ja lihastasapainon sekä liikkuvuuden arviointi
- Optimaalinen ryhti
- Vajavuudet ja poikkeavuudet
- Ryhtiin vaikuttavat tekijät
- Ryhdin vaikutus terveystekijöihin
- Staattinen ja dynaaminen ryhdin ja asennonhallinnan analysointi
- Asianmukainen testipatteristo

- Personal trainerin osaamisen rajoittuminen tietylle tasolle, ohjaaminen toiselle asiantuntijalle: lääkäri, fy-sioterapeutti
- Asianmukaiset terveyden ja liikuntakyvyn arviointimenetelmät asiakkaan tarpeisiin nähden

Harjoitusvaikutus, harjoittelun suunnittelu ja ohjelmointi

Harjoittelun suunnittelun tärkeänä perustana on fysiologisten asioiden ymmärtäminen. Suunnittelu ja ohjelmointi ovat personal trainerin tärkeitä tehtäviä, jotta harjoittelusta saadaan yksilöllistä ja tavoitteellista sekä tuloksellista.

Opiskelija omaa tiedot ja taidot sekä hallitsee:

Harjoitusvaikutus

- Lihaskasvun (tyyppi 2 lihassolut), lihaskestävyyden (tyyppi 1 lihassolut) ja neuromuskulaarisen tehokkuuden jatkumon
- Erilaisten kuormien ja toistomäärien vaikutuksen merkitys motoristen yksiköiden rekrytoinnille, lihasen supistuskäytön rajojen saavuttamiseen, laktaatin kertymiselle sekä lihasväsymykselle
- Mitokondrioiden määrän, oksidatiivisten entsyymien ja hiusverisuoniston lisääntymisen merkityksen lihasen hapenkäyttökäytölle ja tätä kautta suorituskyvylle
- Toistomäärän merkityksen voiman, tehon, kestävyden ja lihaskasvun aikaansaamiselle
- Periodisaation vaikutukset liikunnan osa-alueisiin
- Kausisuunnittelun ja jaksottamisen periaatteet, mikro-, meso- ja makrosykli
- Määrän ja tehon annostelun merkityksen eri kausilla
- Riittävän levon merkityksen harjoitusvaikutuksien saamiseksi sekä tunnistaa ylikunnon oireet
- Useuden, intensiteetin, keston ja liikuntalajin merkityksen terveyden ja taitojen edistämiseksi

Harjoittelun suunnittelu ja ohjelmointi

- Ylikuormituksen, spesifisyyden, progression ja yleisten adaptaatiovaikutusten merkityksen liikunnan suunnitteluun ja ohjelmointiin suhteessa yksilön toiveisiin, tavoitteisiin ja tarpeisiin

- Liiallisen ponnistelun tunnusmerkit, jotka antaisivat aiheita intensiteetin laskuun
- Tunnistaa oikeat harjoitustekniikat, mukaan lukien ryhti, kuntosalilaitteiden asetukset ja turvallisuustekijät
- Osaa varioida harjoittelua huomioiden yksilön tarpeet, mukaan lukien:
 - Harjoittelumuodon valinta
 - Harjoitteiden järjestys
 - Vastus ja toistot
 - Sarjojen määrä
 - Lepo sarjojen välillä
 - Liikenopeus
 - Liikkeen laji
 - Harjoituksen kesto
 - Lepo harjoitusten välillä
- Harjoittelun kokonaismäärä
- Harjoittelun jakaminen
- Edellisten merkityksen voiman, kestävyden, lihaskasvun, nopeuden ja tehon kehittämiseksi
- Eri intensiteettien edut ja riskit eri asiakastyypeillä; inaktiivinen, kuntoilija, aktiivikuntoilija, kilpaurheilija
- Arvioida eri toistomaksimit (1RM–10RM)
- Useimmin käytetyt lihaskuntoharjoitusmenetelmät
 - Yksittäisistä sarjoista koostuva harjoittelu
 - Kiertoharjoittelu
 - Tehokeinot
 - Pudotussarjat, supersetit
 - Pyramidisarjat
 - Pakkotoistot
 - Osittaiset toistot
 - Vauhdilliset toistot/fuskaaminen
 - Lyhyet sarjapalautukset
 - Negatiiviset toistot
 - Etukäteisväsytykset
- Useimmin käytetyt hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnon kehittämiseen tähtäävät menetelmät
 - Intervalliharjoittelu
 - Vauhtileikkely
 - Aerobinen harjoittelu
 - Anaerobinen harjoittelu
 - Aerobinen yhdistelmäharjoittelu
 - Patteriharjoittelu

- Edellisten soveltuvuuden asiakkaan kuntotason ja tavoitteiden mukaisesti
- Harjoitusvälineiden turvallisen ja tehokkaan käytön
- Progressiivisen ohjelmoinnin peruseriaatteet
- Periodisaation käytön perusteet
- Opetusmenetelmät, joilla edistää yksilön suorituskykyä
- Harjoitusohjelman muuntamisen asiakkaan muuttuvat tarpeet huomioiden
- Monitoroida harjoitteluintensiteettiä seuraavien muuttujin
 - Maksimisyke
 - Lepoaineenvaihdunnan kerrannaiset (MET-arvo)

Tuki- ja liikuntaelämistön vammat sekä urheiluvammat

Opiskelija pystyy tunnistamaan tyypillisimmät tuki- ja liikuntaelinvammat ja osaa ohjata asiakkaan tarpeen mukaisesti asianmukaisiin tutkimuksiin ennen liikuntaharjoittelun aloittamista. Osaa suunnitella harjoittelua ottamalla huomioon tuki- ja liikuntaelämistön ongelmien aiheuttamat asiat.

Oppilas omaa tiedot ja taidot sekä hallitsee:

- Yleisimmät tuki- ja liikuntaelinvammat sekä niihin liittyvät rajoitukset liikuntaharjoittelun suhteen
- Yleisimmät urheiluvammat

Erytishuomiota vaativat asiakasryhmät

Opiskelija tunnistaa erilaisia asiakasryhmiä sekä osaa huomioida erityishuomiota tarvitsevat asiakkaat ja erityisesti heidän harjoittelun suunnittelun ja toteutuksen

Oppilas omaa tiedot ja taidot sekä hallitsee:

- Diabetekseen liittyvät asiat sekä harjoitteluun vaikutukset
- Sydän- ja verisuonisairauksiin liittyvät asiat harjoittelussa
- Reumataudit ja nivelkulumat ja niiden vaikutukset harjoitteluun
- Hengityselämistön sairaudet ja niiden huomioiminen harjoittelussa
- Ylipainoisten harjoittelu
- Ikääntyneiden harjoittelu
- Raskaana olevien harjoittelu
- Osteoporoosi ja sitä sairastavien harjoittelu

Personal trainer -palveluiden myynti

Personal trainerilla tulee olla osaamista ja kykyä toimia erilaisissa toimintaympäristöissä ja myydä omaa osaamistaan sekä palveluitaan. Personal trainerille tulee olla valmiudet myydä palveluitaan kuntokeskustyöympäristössä sekä yksityisenä palvelun tuottajana.

Oppilas omaa tiedot ja taidot sekä hallitsee:

- Personal trainer palveluiden myyntiprosessin vaiheet
- Osaa käyttää erilaisia myynnin malleja
- Osaa luoda kontakteja ja kerätä mahdollista asiakaskantaa, tekee systemaattista asiakashankintaa
- Osaa tehdä asiakassopimuksen

Personal trainerin erilaiset toimintamahdollisuudet sekä verkostot

Personal traineriksi kouluttautuvalla on monia mahdollisuuksia harjoittaa ammattiaan. Yrittäjäksi ryhtyminen on yksi vaihtoehto ja yrittäjänä mahdollisuudet toimia ovat monipuoliset. Omien palveluiden tuotteistaminen sekä markkinointi ovat tärkeitä osaamisalueita yrittäjänä toimivalle personal trainerille.

Oppilas omaa tiedot ja taidot sekä hallitsee:

- Personal trainereiden erilaiset työllistymismahdollisuudet
- Ymmärtää kuntokeskusten palkkausjärjestelmiä sekä tietää realistisen liikunta- ja hyvinvointialan palkkaustason
- Yritystoiminnan mahdollisuudet ja erilaiset yritysmuodot, yritystoiminnan riskit ja haasteet
- Yritystoiminnan perustamiseen liittyvät toimenpiteet
 - Yritysidea
 - Liikeidea
 - Liiketoimintasuunnitelma
 - Yritystoiminnan käytännön toimenpiteet
- Personal trainer palveluiden markkinointi
- Omien palveluiden tuotteistaminen ja niihin liittyvät asiat
- Personal trainerin tarpeelliset työvälineet
- Personal trainerin tarpeelliset yhteistyöverkostot

VARAA PAIKKASI SEURAAVAAN KOULUTUKSEEN



TÄSTÄ

