



KURSINTYG MUNKA FOLKHÖGSKOLA HÄLSOCOACH

PERSONLIG TRÄNARE

Fredrik Hansson

Kursen ingår som en integrerad del i den 1,5-åriga hälsocoachutbildningen vid Munka Folkhögskola och syftar till att kursdeltagaren tillägnat sig kunskaper, färdigheter och innehar kompetens för att arbeta som hälsofrämjande personlig tränare med ett coachande förhållningssätt.

Kompetensbeskrivning

En Personlig tränare från Hälsocoachutbildningen vid Munka folkhögskola:

- innehar kompetens att utveckla, planera och organisera samt instruera och handleda hälsofrämjande fysiska aktiviteter på individ- och gruppnivå
- har kunskaper om ett flertal träningsmetoder samt innehar praktiska färdigheter i grundläggande tekniker för att på ett säkert sätt och anpassat utifrån individens eller gruppens mål och förutsättningar vägleda fysisk aktivitet
- har specialiserad teoretisk och praktisk kunskap inom anatomi- och rörelselära gällande ursprung, fäste och funktion för ett 60-tal av kroppens muskler.
- har kompetens att utifrån individens förutsättningar och mål utföra lämpliga fysiska tester som ger underlag och övergripande bild av individens aktuella fysiska status med avseende på kondition, styrka och rörlighet
- har kompetens att utifrån hälsostatus och ur ett hälsofrämjande perspektiv planera och sätta samman ett lämpligt träningsupplägg med avseende på kondition, styrka och rörlighet
- har kompetens att utvärdera och analysera en individs träningsutveckling och kan göra fortlöpande justeringar om så behövs
- har specialiserad kunskap inom området "Fysisk aktivitet och äldre" och kan tillämpa detta vid personlig träning individuellt och i grupp
- har utbildning i hjärt- lungräddning
- har kunskap om vanligt förekommande skador och skaderisker samt kunskap om hur man kan begränsa skaderisker vid fysiska aktivitet
- har kunskap om preventiva träningsmetoder och kan tillämpa dessa kunskaper vid personlig träning
- har kännedom om dopning och dess användning, effekter på individ- och samhällsnivå samt insatser för att förebygga användandet av dopningpreparat i samhället
- har god kännedom över innehållet i FYSS och kan tillämpa den både som teoretisk och praktisk kunskapsbas i rollen som Personlig Tränare
- har kunskap om Fysisk aktivitet på recept (FaR) och insatt i metoden och dess syfte samt kompetens att ta emot och handleda FaR-klienter
- har teoretiska kunskaper samt praktiska färdigheter för att planera, instruera samt genomföra stavgångsträning enskilt eller i grupp

Munka Ljungby 2025-12-19

Andreas Carlson, Lärare



KURSINTYG
MUNKA FOLKHÖGSKOLA
HÄLSOCOACH

Kursinnehåll – Personlig Tränare

FaT 1 – ht 24 - Fysisk aktivitet och Träninglära 1

- Kroppens fysiologi – Centrala begrepp, kroppens arbete i vila och vid fysisk aktivitet.
- Vikten av fysisk aktivitet – Svenska rekommendationer för fysisk aktivitet.
- Fysiologiska anpassningar vid aerob fysisk aktivitet respektive inaktivitet.
- Konditionsträningens träningslära – begrepp, principer, metoder samt träningsupplägg.
- Genomföra och analysera ett submaximalt konditionstest på cykel (Ekblom-Bak).
- Teori och färdighetsövning kring några vanligt förekommande konditionstester.
- Löpskolning, distansträning, intervallträning samt olika typer av konditionsinriktade gruppträningspass.
- Stavgång: Anatomi och rörelselära, fysiologiska effekter, metodik, instruktion och teknikträning.
- Coachande förhållningssätt.
- Akut omhändertagande vid skada enligt PRICE-metoden samt HLR enligt utbildningsmaterialet vi HLR-rådet
- Anatomi- och rörelselära DEL 1 - övre extremiteterna

FaT 2 – vt 25 - Fysisk aktivitet och Träninglära 2

- Anatomi- och rörelselära DEL 2 - nedre extremiteterna
- Muskelfysiologiska grunder för styrketräning.
- Faktorer som påverkar muskeln förmåga att utveckla kraft.
- Styrketräningens träningslära – principer, begrepp, metoder samt träningsupplägg.
- Effekter av styrketräning.
- Allmänna Svenska rekommendationer och Hälsospekter av styrketräning, FYSS.
- Teori och praktisk tillämpning:
 - rörlighets- och styrketester, stabilitetsträning, rörlighetsträning
- Begreppet Funktionell träning och dess olika betydelse.
- Utförande och analys av övningar i maskiner, med fria vikter, med hjälp av alternativa träningsredskap samt med egen kroppsvikt.
- Praktisk övning av träningsmetoder och programupplägg.
- Praktisk övning i att instruera tekniker.
- Planera och genomföra gruppträning.
- Coachande förhållningssätt och instruktörskap.

FaT 3 – ht 25 Fysisk aktivitet och Träninglära 3 - Distans med närträffar

BLOCK 1 - QUING och fördjupning träningslära

- Repetition och diskussion - Träningssprinciper
- Quing - Strategier för instruktioner av rörelser och övningar - Teori och praktisk tillämpning
- Fördjupning Träninglära Uppvärmning, Återhämtning och Periodisering

BLOCK 2 - Smärta och Skadeprevention

- Begreppsorientering, Definitioner, Skadetyper, Hur skador uppstår, Förekomst av skador
- Preventiva skadestrategier, Utforma specifikt preventivt träningsprogram

BLOCK 3 - FYSS och FaR / Doping

- Äldre och fysisk aktivitet
 - FYSS - Svenska rekommendationen för äldre, Styrketräning för äldre, Specifika fysiska och funktionella tester
- Fysisk aktivitet och olika målgrupper utifrån kapitel i FYSS
 - Individuell fördjupning med inriktning: Barn och Unga, Graviditet/Menstruationscykeln, Fysisk funktionsvariation, Intellectuell funktionsvariation. Infektioner och fysisk aktivitet.
- FaR - Fysisk aktivitet på recept
 - Bakgrund och beskrivning av metod samt tillämpning utifrån fallbeskrivningar.
- Doping

Examinationsformer

- Individuella teoriuppgifter såsom Programupplägg, Fallbeskrivning, Kunskapsprov, Seminarium
- Teoretiska Grupp- och Paruppgifter såsom Fallbeskrivningar
- Planera och praktiskt genomföra Personlig träning och gruppträning
- Screening - Genomföra och analyser kondition, styrke- och rörlighetstester
- Praktiskt Styrketräningsprov; Färdighet och analys



KURSINTYG
MUNKA FOLKHÖGSKOLA
HÄLSOCOACH

KOSTRÅDGIVARE

Fredrik Hansson

Kursen har ingått som en integrerad del i
Hälsocoachutbildningen vid Munka folkhögskola.

Kompetensbeskrivning

En Kostrådgivare från Hälsocoachutbildningen vid Munka folkhögskola:


har tillägnat sig kunskaper och färdigheter samt har kompetens till att ge individuell kostvägledning, arbeta med kostfrågor på gruppnivå och strategisk nivå, samt informera om kost i olika sammanhang anpassat till målgruppens behov och intresse.

Innehåll:

- Grundläggande näringslära
- Makro- och mikronäringsämnen
- Matspjälkningskanalens anatomi och fysiologi
- Ämnesomsättningen och dess grundläggande reglering
- Energibalans, energibehov och energiomsättning
- Energiomsättning i samband med fysisk aktivitet och viktreglering
- Viktreglering och aptitreglering
- Näring och energi, näringsoptimering
- Blodsockret och dess reglering
- Kosttillskott
- Fibrer och tarmbakterier
- Motivera och upprätthålla kostförändringar
- Kostrelaterade sjukdomar och sjukdomsförebyggande kostråd
- Kost och idrott
- Konsumentkunskap
- Kotschema och livsmedelsval anpassat till olika målgrupper
- Kroppssammansättning och olika mätmetoder
- Kostprogram; Nutrition Data
- Kostdagbok, kostregistrering och näringsoptimering

Examinationer har skett genom skriftliga och praktiska uppgifter, enskilt och i grupp.

Munka Ljungby 2025-12-19



Susanne Danielsson, Lärare



KURSINTYG
MUNKA FOLKHÖGSKOLA
HÄLSOCOACH

CERTIFIERAD KLIMAKTERIECOACH

Fredrik Hansson


Kursen syftar till att kursdeltagaren ska tillägna sig kunskaper, färdigheter och kompetens till att arbeta som hälsoinriktad coach med specifik kompetens kring kvinnors utmaningar och möjligheter under klimakteriet. Kursen är en valbar delkurs och bygger på tidigare studier som framgår av kursintyg för Hälsocoachutbildningen.

Kursinnehåll:

- Hormoner och hormonförändringar
- Symptom och besvär under klimakteriet samt hur de påverkas av olika hälsfaktorer
- Effekter av fysisk aktivitet på hormoner och hälsa
- Sömn och sömnsvårigheter
- Kvinnors allmänna hälsostatus
- Vad händer mitt i livet förutom hormonförändringar
- Kunskapsläget utifrån vetenskapliga studier
- Klimakteriet i ett evolutionärt perspektiv
- Kost för medelålders kvinnor
- Sjukdomsrisker och riskprevention

Examination genom skriftlig kunskapskontroll samt fältarbete.

Munka Ljungby 2025-12-19



Susanne Danielsson, Lärare