



The Academy

LEARNING FOR LIFE - EST. 1999

Utbildningsprogram **Medicinsk Tränare by The Academy®**

Programansvariga: Michail Tonkonogi & Carita Lesche

Fastställd: 12 december 2016

1. Programmets mål

Efter avslutad utbildning skall studeranden besitta avancerade ämneskunskaper för planering, ledning och genomförande av måldefinierad hälsofrämjande träning som utgår ifrån individens fastställda behov/diagnos och förutsättningar. Studeranden skall kunna utifrån kunskaper om människokroppens byggnad och funktion utforma och bedriva hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande/motverkande träning för individer i olika åldrar och av olika kön. Detta innefattar planering och genomförande av träning samt uppföljning och utvärdering av träningens resultat. Studeranden skall besitta förmågan att identifiera sitt behov av förnyade kunskaper och att fortlöpande utveckla sin kompetens som Medicinsk Tränare.

2. Lärandemål

Efter avslutad utbildning ska den studerande kunna:

- förstå fysiologiska grunder för individualiserad sjukdomsförebyggande/motverkande träning,
- kommunicera idéer och formulera svar på komplexa problem rörande utveckling av de fysiska kvalitéerna; styrka, uthållighet, snabbhet och rörlighet
- tillämpa avancerade anatomiska och fysiologiska kunskaper om människokroppens ämnesomsättning och organsystem inom området sjukdomsförebyggande/motverkande och hälsoinriktad fysisk träning
- motivera betydelsen av fysisk träning för att motverka och förebygga sjukdomar samt kunna förklara fysiologiska orsaker för vanligt förekommande sjukdomar
- utvärdera individens fysiska status och hälsostatus genom fysiologiska, psykologiska och pedagogiska mätmetoder
- praktiskt genomföra och leda ett testbatteri av specifika tester samt utifrån kunskaper om testresultat föreslå lämpligt individuellt interventionsprogram
- redogöra för mekanismerna för viktreglering
- förklara mekanismerna bakom uppkomsten av fetma och övervikt
- redogöra för och praktiskt tillämpa strategier för långsiktig och hälsosam viktnedgång
- utföra kritisk analys av olika dieter och koststrategier
- individanpassa, planera, praktiskt genomföra och utvärdera fysisk träning för att förebygga och motverka de vanligaste metabola sjukdomarna såsom övervikt och fetma, diabetes, hormonrubbingar



The Academy

LEARNING FOR LIFE - EST. 1999

- individanpassa, planera, praktiskt genomföra och utvärdera fysisk träning för att förebygga och motverka de vanligaste hjärt-kärlsjukdomarna
- individanpassa, planera, praktiskt genomföra och utvärdera fysisk träning för att förebygga och motverka de vanligaste sjukdomarna i rörelseapparaten
- individanpassa, planera, praktiskt genomföra och utvärdera fysisk träning för att förebygga och motverka de vanligaste stressrelaterade sjukdomarna
- individanpassa, planera, praktiskt genomföra och utvärdera fysisk träning för att förebygga och motverka åldersrelaterad ohälsa
- hitta kvalitetssäkrad och vetenskapligt underbyggd information kring fysisk träning inriktad på att motverka och förebygga de vanligaste sjukdomarna för att kunna upprätthålla sin kompetens som Medicinsk tränare

3. Innehåll

- medicinsk terminologi, allmän cell- och vävnadslära
- skelettmuskulaturens, perifera och centrala nervsystemets samt sensoriska systemets byggnad och funktion
- sambandet mellan skelettmuskulaturens och nervsystemets anatomi och fysiologi och fysiska kvalitéer styrka och rörlighet
- träningsmetoder för utveckling av styrka och rörlighet belyses och analyseras på avancerad nivå
- cirkulations- och respirationssystemets funktion och dess betydelse för uthållighet. samspelet mellan olika organsystem och dess betydelse för ämnesomsättning analyseras
- träningsmetoder för utveckling av uthållighet belyses och analyseras på avancerad nivå
- energiomsättningens kortsiktiga och långsiktiga variation med grad och mängd av fysisk träning
- avancerad träningslära inom uthållighetsträning, styrketräning, motorisk träning och rörlighetsträning; muskulära och kardiovaskulära anpassningar, styrketräning – neuromuskulära anpassningar, motorik – motorisk träning,
- omgivningsfysiologi – effekter av omgivningsfaktorer vid fysisk träning
- nutritionens betydelse vid olika typer av fysisk träning
- betydelsen av fysisk träning som sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling för personer i alla åldrar utan och med olika vanligt förekommande folksjukdomar, symptom och behandling av vanligt förekommande sjukdomar samt konsekvenser för fysisk träning, inklusive akutsjukvård
- identifiering av hälsa och ohälsa med olika testmetoder och hälsoundersökningar,
- tester för att analysera och bestämma: rörlighetskvalité, aerob kapacitet, kroppssammansättning, rörlighet, styrka, balans, hjärtfrekvens, blodtryck
- testers validitet och reliabilitet
- skattningsskalor, och frågeformulär vid hälsotester
- säkerhetsaspekter och risker med olika tester



The Academy

LEARNING FOR LIFE - EST. 1999

- optimalt träningsupplägg (typ av träning, intensitet, volym, frekvens) för att motverka och förebygga övervikt och fetma, diabetes, hormonrubbningsar, hjärt-kärlsjukdomarna, sjukdomarna i rörelseapparaten
- stressbegreppet på molekylär-och helkropps nivå ur ett köns- och åldersperspektiv
- optimalt träningsupplägg för att förebygga och motverka stressrelaterade sjukdomar som depression och ångest, anpassning av träningsupplägg till olika sjukdomsfaser
- optimalt träningsupplägg för att förebygga och motverka åldersrelaterad ohälsa
- träningens effekter hos äldre, teknik och säkerhet
- uppvärmning och nedvarvning vid träning för människor med olika sjukdomar och äldre
- långsiktig planering och progression vid träning för att förebygga och motverka ohälsa
- val av lämplig utrustning och träningsmiljö
- relevanta aspekter gällande kost vid träning av människor med specifika diagnoser/behov
- strategier och metoder för informationssökning inom området individanpassad hälsofrämjande fysisk träning

4. Undervisningsformer

Föreläsningar, seminarier, praktiska övningar och individuella studier.