

**BACHELOR I TRENING HELSE OG PRESTASJON
2020/2022**

**UTSATT INDIVIDUELL SKRIFTLIG
HJEMMEEKSAMEN**

i

THP 302- PERSONLIG TRENER

Utlevering av oppgave: mandag 14. februar 2022 kl.
12.00 i WISEflow

Innlevering av oppgave: mandag 21. februar 2022 kl.
14.00 i WISEflow

Hvem	Ung kvinne, butikkmedarbeider på Duty Free Oslo Lufthavn, 31 år, 168 cm, 65 kg (pre-gravid).
Livssituasjon	Jobber skiftarbeid, samboer, gravid i sv. uke 17, ingen barn fra før. Samboer har to barn (5 år og 8 år) fra tidligere forhold som bor sammen med familien annenhver uke. Hun har alltid vært opptatt av sunn livsstil, og er nå ekstra helsebevisst både mht. seg selv og sitt ufødte barn. Er bekymret for å legge på seg mye i graviditeten, da både hennes mor og to søstre har lagt på seg mye i sine graviditeter (ca. 20 kilo).
Treningserfaring	I sine «yngre» dager var hun aktiv håndballspiller, og trente mye spinning/innesykling for to år siden. De siste året har hun trent ca. 2 ganger per uke (jogging/gåturet med familiens hund). Har liten erfaring med andre treningsformer, inkludert tradisjonell styrketrening. I starten av graviditeten var hun mye kvalm så ikke blitt noe trening i første trimester.
Mål	Hun ønsker å trene for å opprettholde sin fysiske form gjennom svangerskapet og for å unngå for stor vektøkning som følge av graviditeten. Hun føler seg i relativt god form og er frisk, men er bekymret for om fosteret kan ta skade av treningen. Ønsker derfor å benytte PT resten av graviditeten, samt få en treningsplan med forslag til aktiviteter og øvelser hun kan gjøre hjemme.
Tid til trening	Hun vil trene sammen med deg to ganger i uka (60 min). Totalt mener hun det er realistisk å klare 3-4 økter i uka.