

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

**INDIVIDUELL SKRIFTLIG HJEMMEEKSAMEN**

**i**

**THP 302- PERSONLIG TRENER**

Utlevering av oppgave: onsdag 1. desember 2021 kl.  
12.00

Innlevering av oppgave: onsdag 8. desember 2021 kl.  
14.00 i WISEflow

## Case 1

<b>Hvem</b>	Mann 25 år; student/butikkmedarbeider, 189 cm og 86 kg.
<b>Livssituasjon</b>	Fleksible dager gitt at han er førsteårsstudent på OsloMet (lærerutdanning) og jobber deltid på Joker. Han bor i en leilighet på Majorstua sammen med to kamerater. Singel og ansett som frisk. Den siste tiden har han bestemt seg for å endre studieretning og søke opptak til politihøgskolen 1. mars 2022.
<b>Treningserfaring</b>	De siste to årene har han trent en del gruppetrening (ikke regelmessig) som spinning, bootcamps, sirkeltrening og crossfit-inspirerte timer. De siste to månedene har han i tillegg jogget 1-2 ganger per uke. Har liten erfaring med andre treningsformer, inkludert tradisjonell styrketrening.
<b>Mål</b>	Han ønsker å trene for å klare politihøgskolen sine fysiske opptakskrav med god margin. Han ønsker derfor å benytte PT frem mot opptak, samt bli i bedre fysisk form. Han ønsker også å få en treningsplan med forslag til treningsmetoder og øvelser han kan gjøre på egenhånd i treningssenteret.
<b>Tid til trening</b>	Han vil trene sammen med deg to ganger i uka (60 min). Totalt mener han det er realistisk å klare 4 økter i uka.

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

**INDIVIDUELL SKRIFTLIG HJEMMEEKSAMEN**

**i**

**THP 302- PERSONLIG TRENER**

Utlevering av oppgave: torsdag 2. desember 2021 kl.  
12.00

Innlevering av oppgave: torsdag 9. desember 2021 kl.  
14.00 i WISEflow

## Case 2

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.

### Case 3

Hvem	Mann 56 år; allmennpraktiserende lege, 182 cm og 96 kg.
Livssituasjon	Han har ofte lange dager på jobb og opplever jobben som stressende. Har hele sitt liv vært frisk, men har aldri trent regelmessig. Nå er han blitt medlem på treningssenter (slutten av august), men pga. Coronapandemien har han ennå ikke kommet i gang med noen regelmessighet etter flere måneder som «passivt medlem». Han har ingen spesielle plager, men føler at han er for tung og vil gjerne ned litt i vekt. Videre har han et blodtrykk som er noe forhøyet (behandles ikke med medikamenter), og vet som lege at han bør begynne å trene regelmessig og endre sin livsstil.
Treningserfaring	Siden han er helt «fersk» og opptatt av å være effektiv på trening, vil han trene med en PT slik at han får god oppfølging og tilpasset opplegg. Han er ikke så begeistret for utholdenhetstrening og løping, men liker gå- og skiturer i marka.
Mål	Gå ned i vekt, komme i bedre form og få mer overskudd.
Tid til trening	Han vil trene sammen med deg to ganger i uka (60 min). Totalt mener han det er realistisk å klare tre økter i uka. Kunden ønsker også et enkelt tøyningsprogram, som kan gjøres på egenhånd.