

## Case 1

Hvem	Kvinne 51 år; politiker, 167 cm og 74 kg.
Livssituasjon	Kunden hele sitt liv vært frisk, men har aldri trent regelmessig. Hun opplever jobben som stressende og har ofte lange dager på jobb. Nå er hun blitt medlem på treningssenter (slutten av september), men har dessverre ennå ikke kommet i gang med noen regelmessighet etter flere måneder som «passivt medlem». Har ingen spesielle plager, men føler at hun er for tung og vil gjerne ned litt i vekt. Videre har hun et blodtrykk som er noe forhøyet (behandles ikke med medikamenter), og vet at hun bør begynne å trene regelmessig og endre sitt kosthold.
Treningserfaring	Siden hun er helt «fersk» og opptatt av å være effektiv på trening, vil hun trene med en PT slik at hun får god oppfølging og tilpasset opplegg. Hun er ikke så begeistret for utholdenhetstrening og løping, men liker gruppetrening i sal, gå- og skiturer i marka.
Mål	Få bedre helse, komme i bedre form, få «strammere kropp» og gå ned i vekt.
Tid til trening	Hun vil trene sammen med deg en gang i uka (60 min). Totalt mener kunden det er realistisk å klare tre økter i uka. Hun ønsker også et enkelt tøyingsprogram, som kan gjøres hjemme.

## Case 2

<b>Hvem</b>	Mann 28 år; student (butikkmedarbeider), 187 cm og 81 kg.
<b>Livssituasjon</b>	Fleksible dager gitt at han er fysioterapistudent på OsloMet (første året) og jobber deltid på Kiwi. Han bor i en leilighet på Grefsen sammen med kjæresten sin som er gravid. Han er frisk, men det har blitt lite trening den siste perioden (ca. seks måneder). Kunden har nå bestemt seg for å endre studieretning og søke opptak til politihøgskolen 1. mars 2024.
<b>Treningserfaring</b>	Han har tidligere trent en del gruppetrening (ikke regelmessig) som spinning, bootcamps, sirkeltrening og crossfit-inspirerte timer, og var i oppveksten en god 800 meter løper. Han liker intervalltrening, men har liten erfaring med andre treningsformer, inkludert tradisjonell styrketrening.
<b>Mål</b>	Kunden ønsker å trene for å klare politihøgskolen sine fysiske opptakskrav. 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 fire til fem økter i uka.

### Case 3

Hvem	Kvinne, advokat, 34 år, 170 cm, 65 kg (pre-gravid).
Livssituasjon	Jobber fulltid og har ofte lange dager på kontoret med en tett timeplan. Hun er samboer, gravid i svangerskapsuke 18 og har et barn fra før (4 år). Samboer har i tillegg to barn (12 år og 16 år) fra et tidligere forhold som bor sammen med familien annenhver uke. Hun har alltid vært opptatt av sunn livsstil, og er nå ekstra helsebevisst både med tanke på seg selv og sitt ufødte barn. Er bekymret for å legge på seg mye i graviditeten, da hun under sin første graviditet gikk opp mye i vekt (ca. 20 kg) og fødte et stort barn.
Treningserfaring	I sine «yngre» dager drev hun med orientering, og trente en del spinning (innesykling) før hun ble gravid med første barnet. Lite regelmessig trening under første graviditet grunnet bekkenleddssmerter (siste halvdel av graviditeten). Det siste året har hun trent ca. to ganger per uke (jogging og litt yoga), men har liten erfaring med andre treningsformer, inkludert tradisjonell styrketrening. I starten av graviditeten var hun mye kvalm så blitt lite aktivitet i første trimester.
Mål	Kunden føler seg i relativt god form og er frisk, men er bekymret for om fosteret kan ta skade av treningen. Hun ønsker å trene for å opprettholde sin fysiske form gjennom svangerskapet og for å unngå for stor vektøkning som følge av graviditeten. 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 tre økter i uka.