INTENSIVE PT EDUCATION

FÖRKUNSKAPER

VÄLKOMMEN

Jag vill börja med ett lugnande ord till dig innan du börjar med förkunskaperna. Anatomi är svårt. Det är bara så. Det är väldigt mycket att kunna och i början är det överväldigande. Det är som att lära sig ett nytt språk. Till en början måste man lära sig enstaka ord. Efter att tag börjar man förstå hur man sätter ihop orden och man lär sig regler för hur allt sitter ihop. Tillslut kan man prata med någon. Det kanske går långsamt och man får tänka till lite extra. Men tillslut går det. Och sen blir man bättre och snabbare. Man blir aldrig fullärd. Det finns alltid något mer att ta hänsyn till.

För oss som PTs är anatomi väldigt viktigt. Det hjälper oss att förstå rörelser och skapar en djupare analytisk förmåga när vi ska konstruera träningsprogram. Det hjälper oss med rehabilitering och biomekanik. Ni kommer kanske inte att komma ihåg varenda muskel när ni väl är ute och jobbar som PTs och det är helt okej. Det som är viktigt är att ni har förmågan att söka informationen och förstå vad det betyder när det är relevant för er.

Välkommen in till ditt första steg som PT. Anatomi var inte min favorit del under min PT utbildning för 10 år sedan, men nu älskar jag det. Jag hoppas att du en dag kommer känna likadant.

Karl Gullö
Utbildningsansvarig Intensive PT



STUDIETIPS

1. Ta det lugnt. Vi kommer att gå igenom allting under utbildningen och det gör det lättare
2. Gör dig så familjär med materialet som möjligt. Att kolla lite i taget och ofta är bättre än mycket och sällan
3. Med tejp och papper sätt fast alla skelett och muskler på en annan person. Fota gärna och tagga @intensivept/#intensivept :-)
4. Använd flash cards på delar du tycker är svårare
5. I vår blogg har vi en hel del information du kan ha nytta av i dina studier (www.intensivept.se/blogg)
6. Lyssna på PT Podden såklart! Finns där poddar finns samt www.intensivept.se/ptpodden
7. Gör det inte svårare än det behöver vara och stressa inte upp dig i onödan
8. Prata om materialet med människor även om du inte kan orden än
9. Kom ihåg att ha roligt

Nu kör vi!

Vad gör en PT?

En personlig tränare hjälper människor till ett friskare och mer hälsosamt liv genom fysisk aktivitet och sund kosthållning. Detta genom att ta hänsyn till deras mål och förutsättningar.
Under denna utbildning kommer du få de verktyg du behöver för att kunna:

*Starta ditt företag eller söka jobb på gym.
*Olika marknadsföringsstrategier som lyfter fram dina tjänster.
*Säljprocesser med olika avslut som hjälper dig få klienter.
*Samla in och analysera information om din klient som mål, skador, förutsättningar och sjukdomshistoria.
*Utföra tester för att få fram information som rörlighet, kondition, styrka, uthållighet och balans.
*Utföra riskbedömningar som potentiella hinder för klientens träning. Både fysiska och psykiska.
*Jobba med målsättningar och sätta delmål. Allt från kortsiktigt till långsiktigt.
*Känna dig trygg i när du kan ta dig an en klient och när det är bättre att skicka vidare till läkare, kiropraktor, fysioterapeut, dietist eller annan relevant yrkesgrupp.
*Informera klienten om vad hälsosam kosthållning innebär. Detta inkluderar övergripande energi- och näringsintag tillsammans med anpassade kostvanor för olika målsättningar.
*Skapa lämpliga program som leder dina klienter mot sina mål på ett säkert och effektivt sätt. Följa våra träningsprinciper och kunna ta hänsyn till långsiktig träningsplanering.
*Analysera och modifiera dessa kost- och träningsprogram efter behov.
*Utvärdera träningsupplägg objektivt och följa upp dessa med klienter.
*Förstå hur kommunikationen med klient ska se ut. Anpassa den feedback du ger för att passa den klient du jobbar med.
*Hur man jobbar med motivationstekniker för att främja klientens deltagande.
*Ge råd om hur man kan göra hälsosamma val i sin vardag.
*Förstå uppkomsten av skador och hur dessa förebyggs för att undvika olämplig belastning och assistera vid enklare rehab ordinerad av fysioterapeut eller annan relevant yrkesgrupp.

Vad ska en PT inte göra?

Som tur är förväntas inte en PT kunna allt som handlar om träning, hälsa och skador. Att skicka vidare en klient vi inte känner att vi har möjlighet att ta emot är både en säkerhetsåtgärd och något som alltid gynnar både PT och klient. Här är några saker du inte förväntas eller bör göra:

*Skapa upplägg för rehabilitering (Du är inte fysioterapeut)
*Ta dig an högriskpatienter (Du är inte läkare)
*Ge råd för medicinering eller supplementering (Du är inte näringsfysiolog eller läkare)
*Diagnostisera psykiska sjukdomar (Du är inte psykolog eller psykiatriker)
*Diagnostisera sjukdomar eller skador (Du är inte läkare)

AGENDA

- Lägestermer
- Anatomiska termer
- Skeletala systemet
- Grundläggande rörelser
- Muskler
- Fysiologi
- Praxis etik och riktlinjer
- Roller i träningsvärlden
- Kursinformation

Gloslista: Lägestermer

Lägestermer	Lägestermer svenska	Förkortningar
Anterior	Framsida, eller framåt	ant.
Posterior	Baksida, eller bakåt	post.
Lateral	Mot sidan, eller bort från mittlinjen	lat.
Medial/median	Mitten, in mot mittlinjen	med.
Proximal	Längre in mot kroppen	
Distal	Längre ut från kroppen	
Superior	Ovanför, eller högre än	sup.
Inferior	Nedanför, eller lägre än	inf.
Perifer	Längre bort från centrum	
Ipsilateral	Åt samma sida	
Kontralateral	Åt motsatt sida	

Gloslista: Anatomiska termer

Anatomisk terminologi	Svenska	Förklaring
U	Ursprung	Muskelns ursprung från skelettet
F	Fäste	Muskelns fäste på skelettet
Spina/Columna	Ryggrad	
Vertebrae	Kota	Ryggradens kota
Crista	Kam	Skelettdel
Tuberositas	Ojämn yta	Skelettdel
Caput	Huvud	Skelettdel
Angulus	Vinkel	Skelettdel
Margo	Kant	Skelettdel
Tuberculum	Tubercle, liten knöl	Skelettdel
Corpus	Kropp	Skelettdel
Processus	Utskott	Skelettdel
Articulatio	Led	Förkortas art.

Gloslista, Anatomiska termer forts.

Anatomisk terminologi	Svenska	Förklaring
Fascia toracolumbalis	Stramt bindvävsstråk i ländryggen	
Biceps aponeurosen	Stramt bindvävsstråk i armvecket	
Rectusskidan	Stramt bindvävsstråk löpandes medialt från bröstben till pubis	
Longus	Lång	
Brevis	Kort	
Magnus	Stor	

Anatomisk grundposition

- ✓ Neutral nacke
- ✓ Neutral rygg
- ✓ Raka armar
- ✓ Raka ben

Utgångspunkten när man pratar anatomi eller fysiologi.

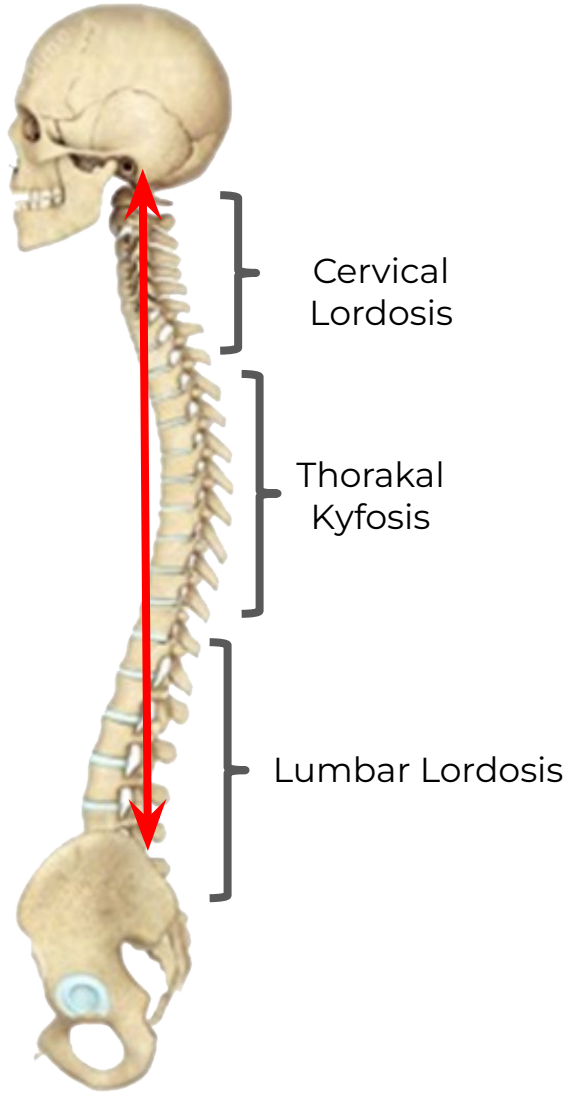
Ett standardbegrepp som alla som är verksamma inom området bör känna till.



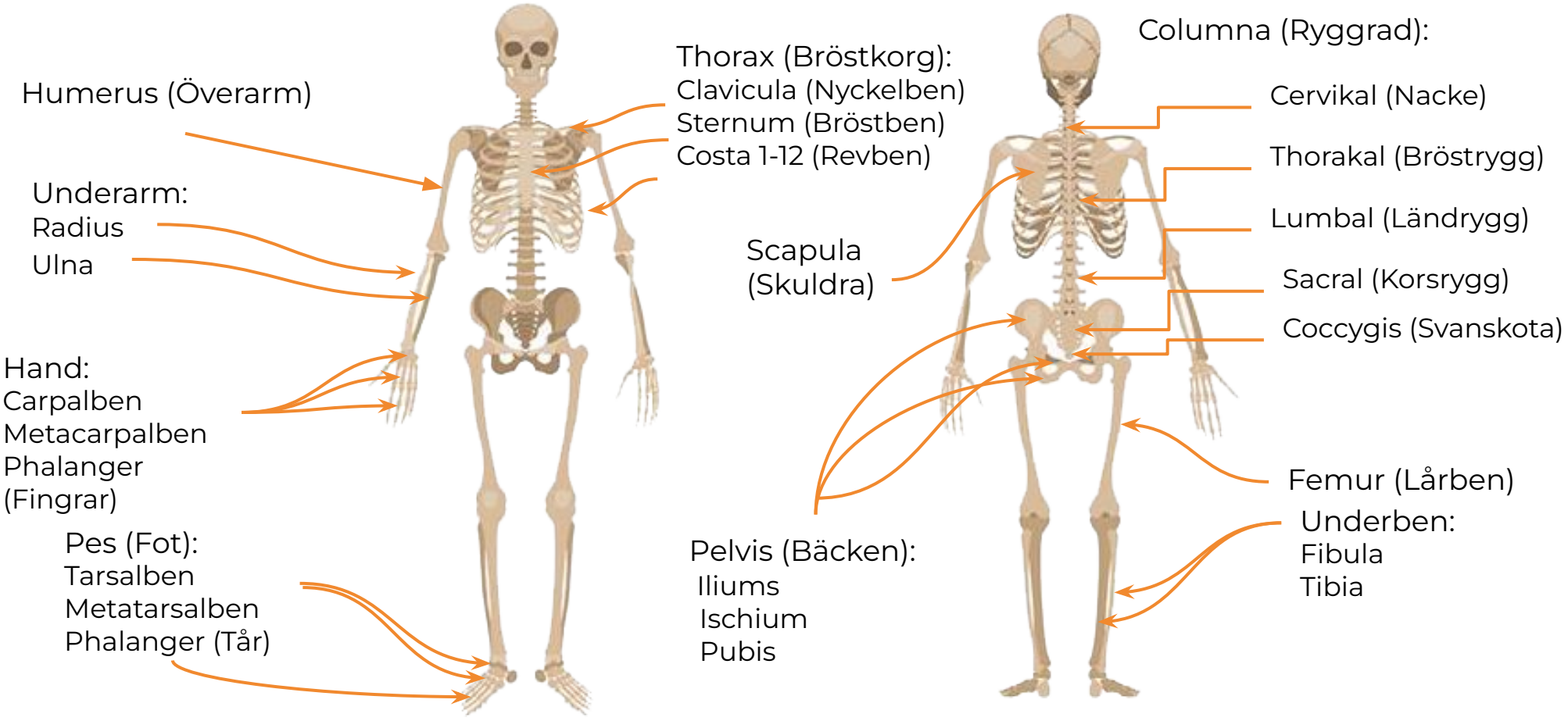
Kurvatur i columna

Lordos = Spinal kurvatur i cervikal och lumbal

Kyfos = Spinal kurvatur i thorakal och saccrum



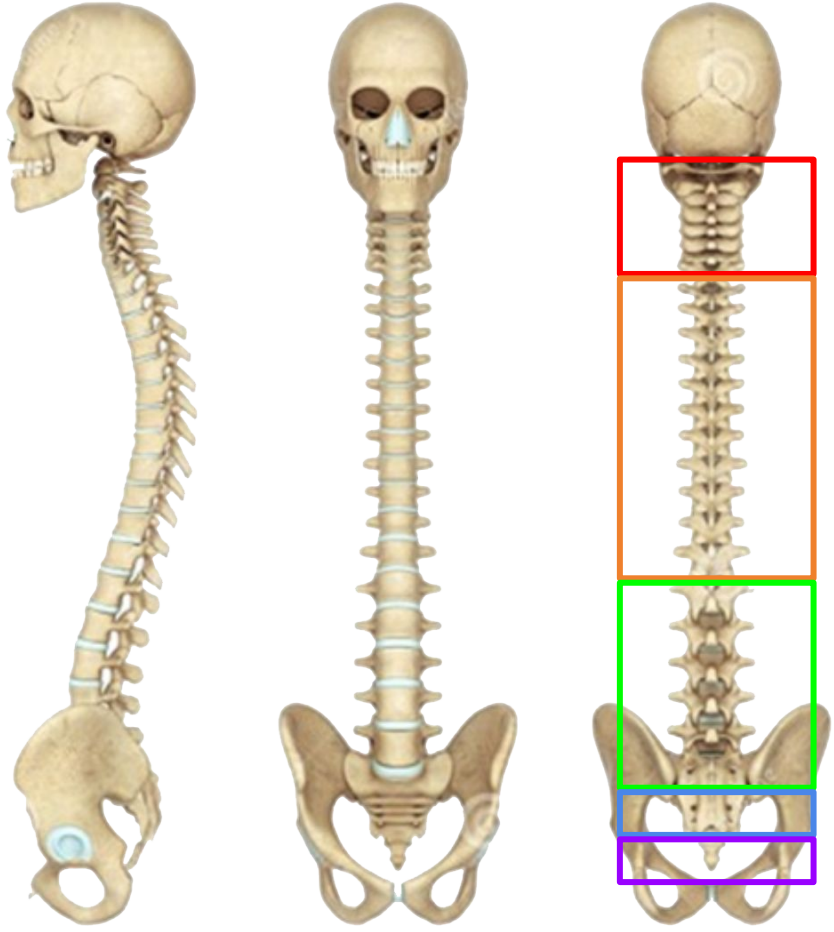
Skeletala systemet



Columna = Ryggrad

33-34 kotor:

- 7 Cervikal (C)
- 12 Thorakal (Th)
- 5 Lumbal (L)
- 5 Sacral (1 kota)
- 4 Coccygis (1 kota)

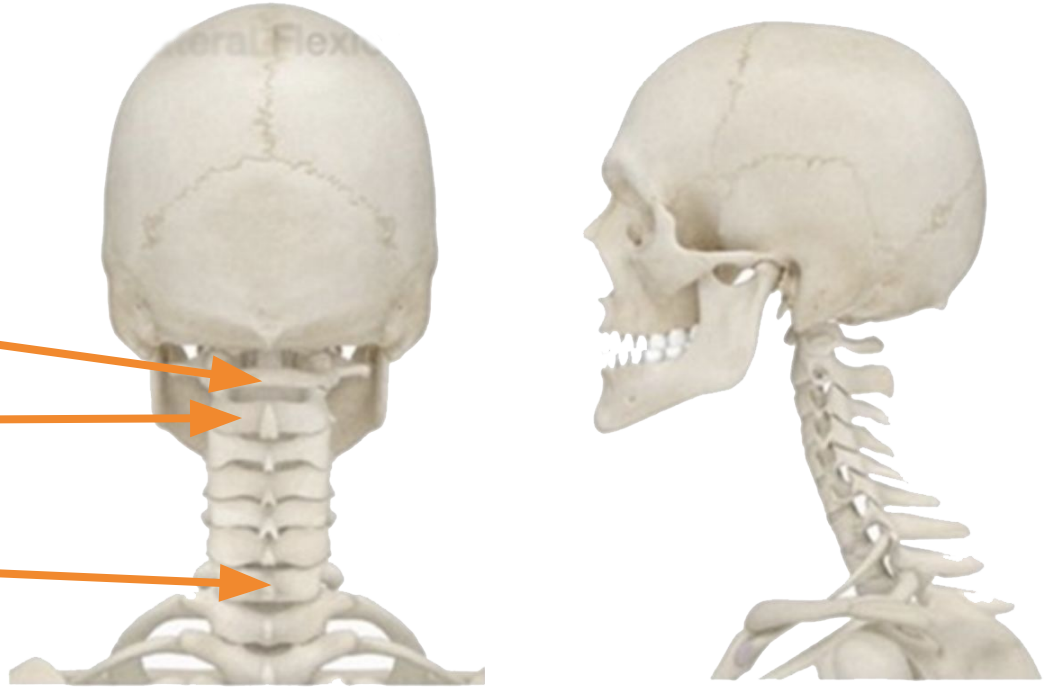


Cervikal

Atlas = Kota C1

Axis = Kota C2

Prominens = Kota C7



Lumbalkota

Processus transversus

Processus spinosus

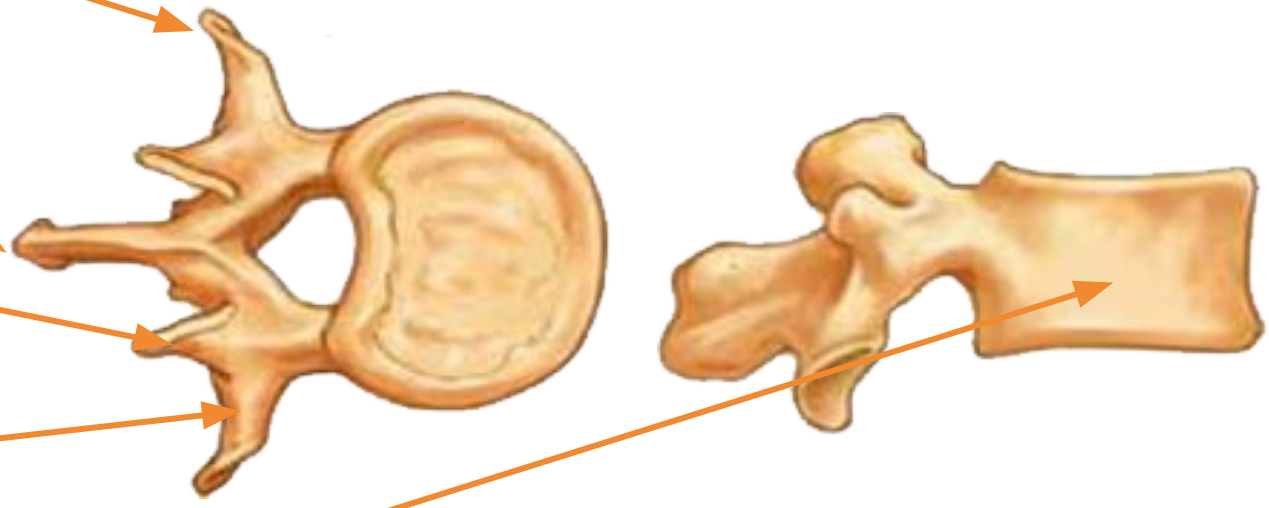
Facettled

Arcus vertabra

Corpus vertabra

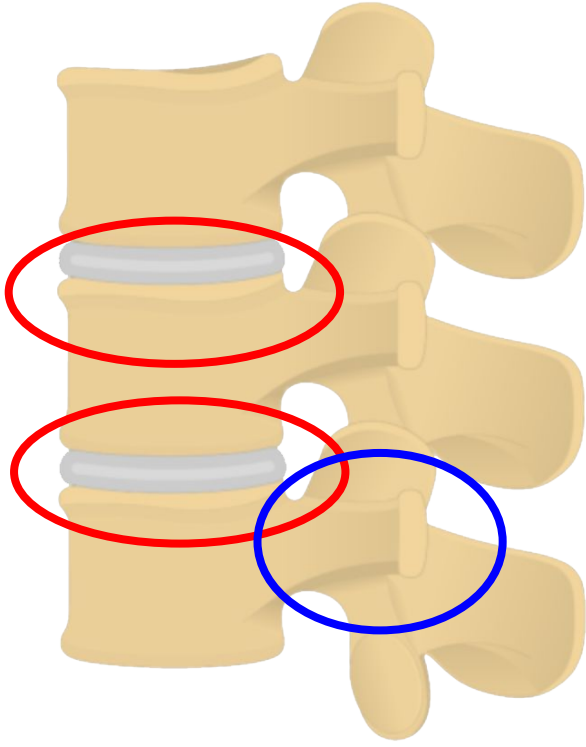
Superior (axial) vy

Lateral vy



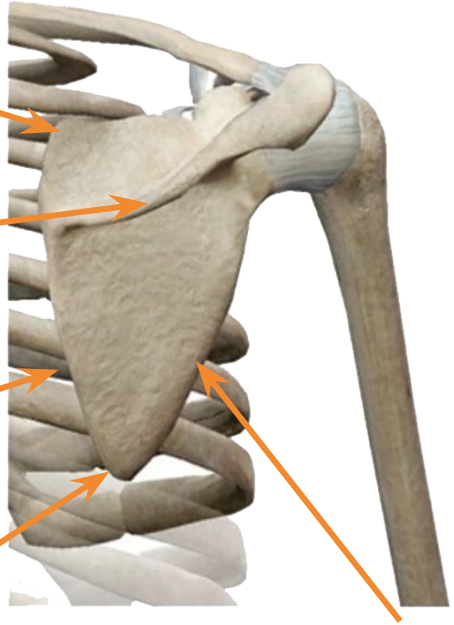
Disk

- Varje ryggradskota skiljs åt av en mellankotsskiva (disk), förutom mellan:
  - C0 (occiput) och C1
  - C1 och C2
- Samt mellan korsben (saccrum) och svansbenets (coccygis) alla kotor.
- Varje kota har utskott där muskler kan fästa



Scapula = Skulderblad

Posterior vy



Angulus sup.

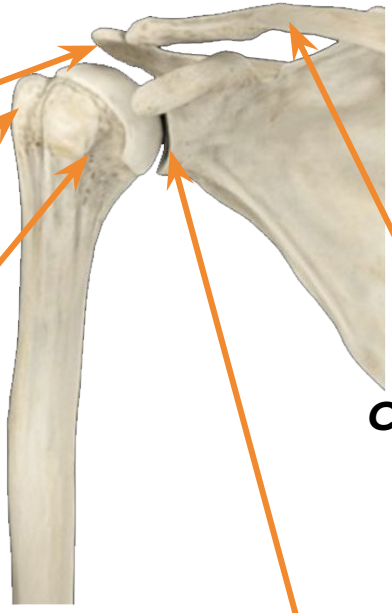
Spina scapula

Margo medialis

Angulus inf.

Margo lateralis

Anterior vy



Acromion

Tuberculum majus

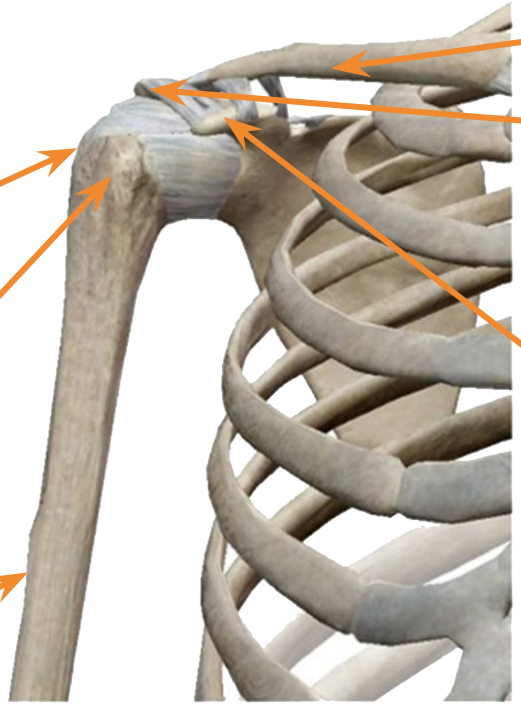
Tuberculum minus

Clavicula

Proc. Coracoideus

Humerus = överarmsbenet

Anterior vy



Clavicula

Acromion

Tuberculum majus

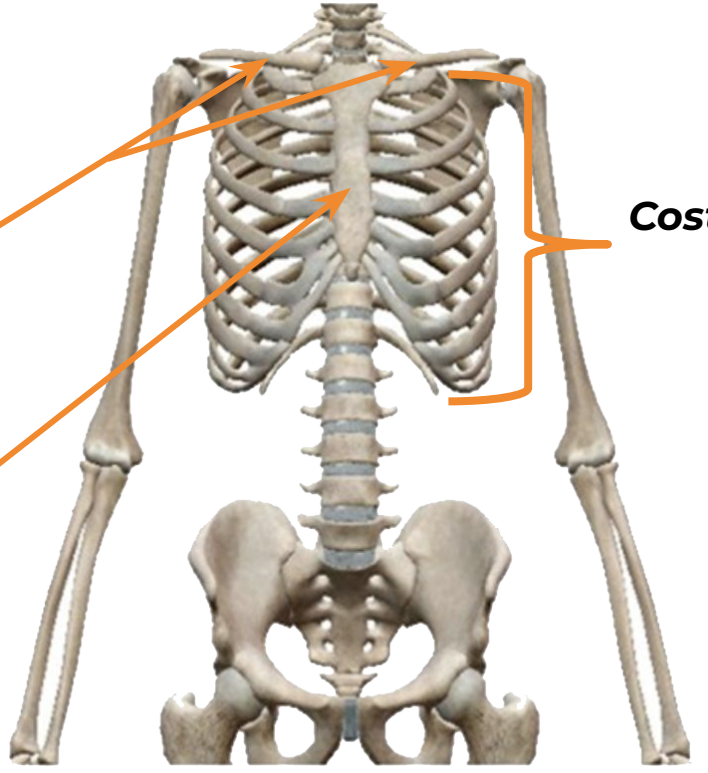
Tuberculum minus

Tuberositas deltoidea

Proc. Coracoideus

THORAX

Anterior vy



Clavicula = Nyckelben, 1 par

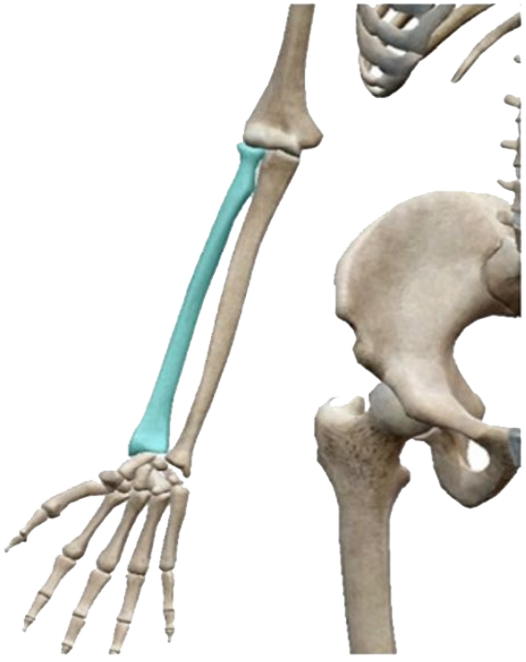
Costa = Revben, 1-12 par

Sternum = Bröstben

Höger underarm

Anterior vy

Radius



Ulna



Ulna, vänster arm

Posterior vy



Olecranon = armbågsknöl

Pelvis = Bäckenet, 3 ben

Anterior vy

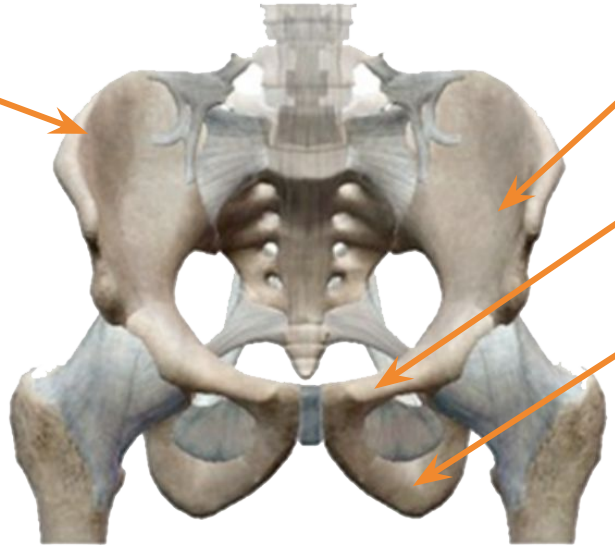
Posterior vy

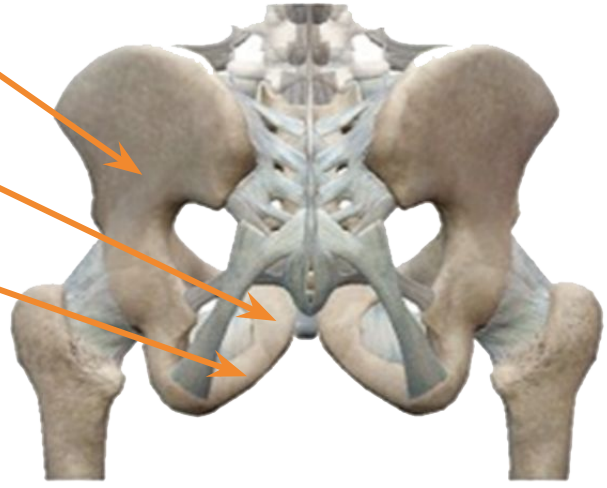
Crista iliaca

1. Ilium

2. Pubis

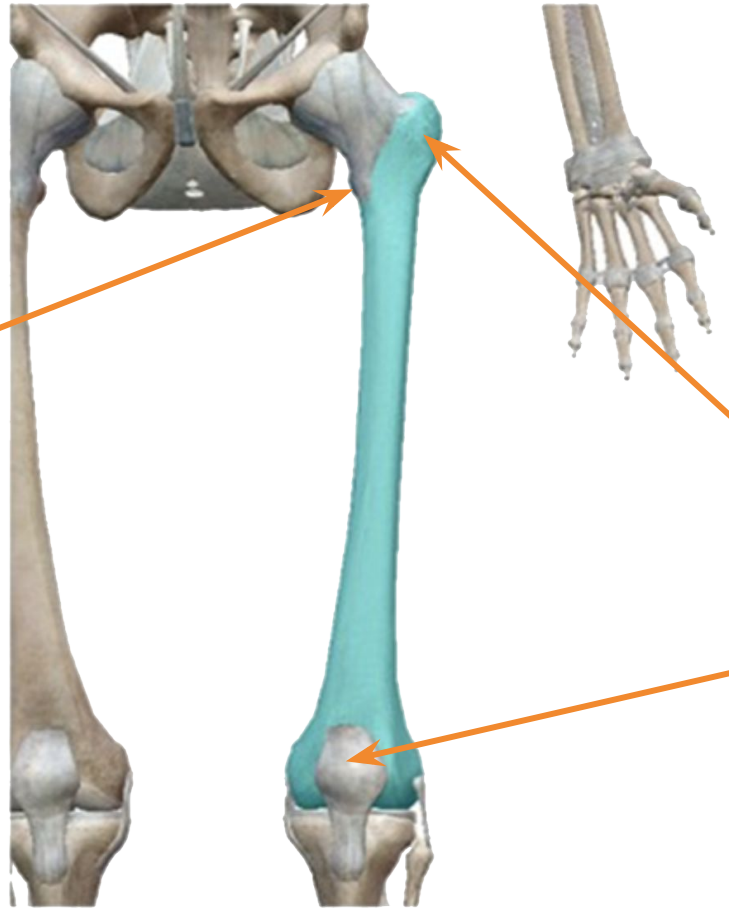
3. Ischium





Femur = Lårben

Anterior vy



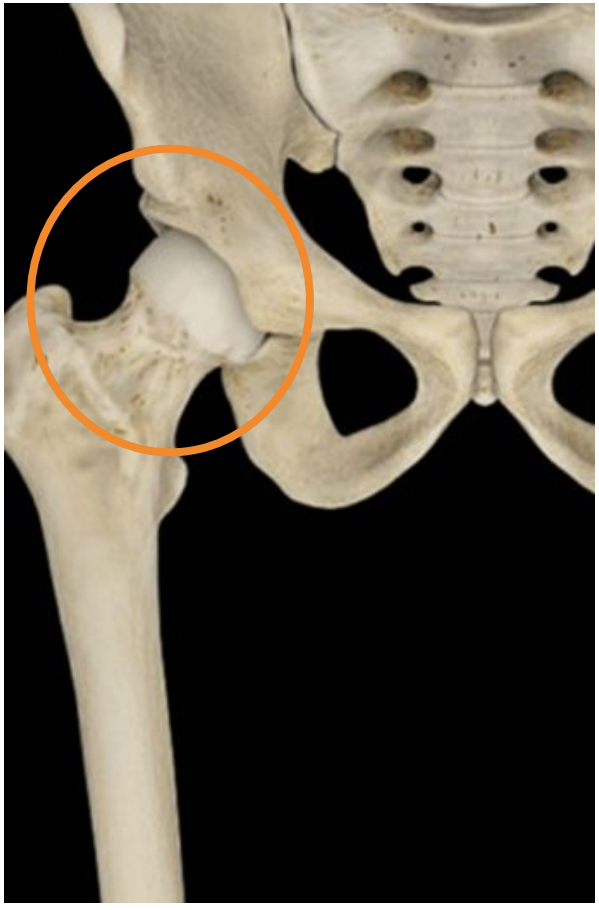
Trochanter minor

Trochanter major

Patella

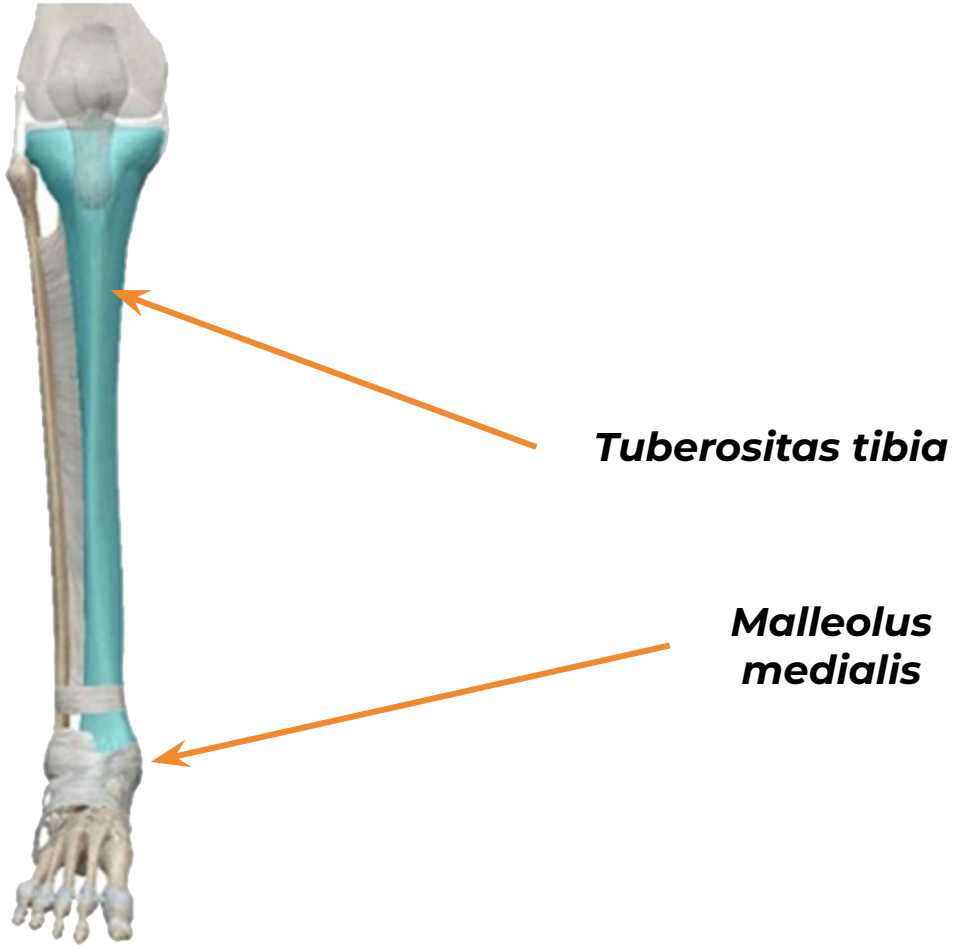
Höftled = Art. Coxae

Anterior vy



Tibia = Skenben, höger ben

Anterior vy



Fibula = Vadben, höger ben

Anterior vy

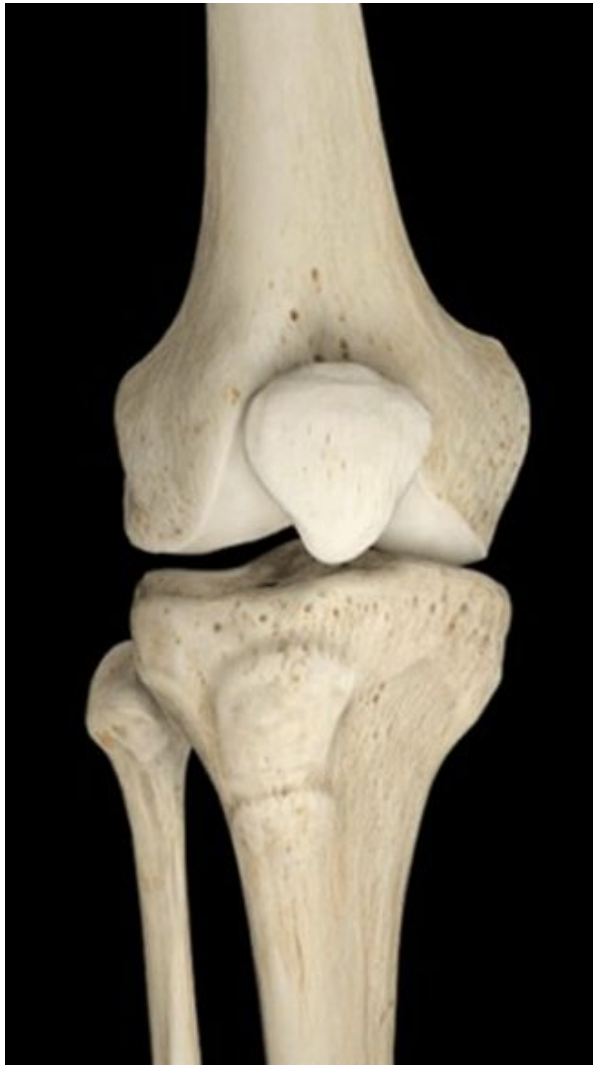


Caput fibula

Malleolus lateralis

Knäled = Art. Genu

Anterior vy



Fot = Pes

Lateral vy



Medial vy



Fot = Pes

Posterior vy

Calcaneus = Hälben



Talus = Språngben



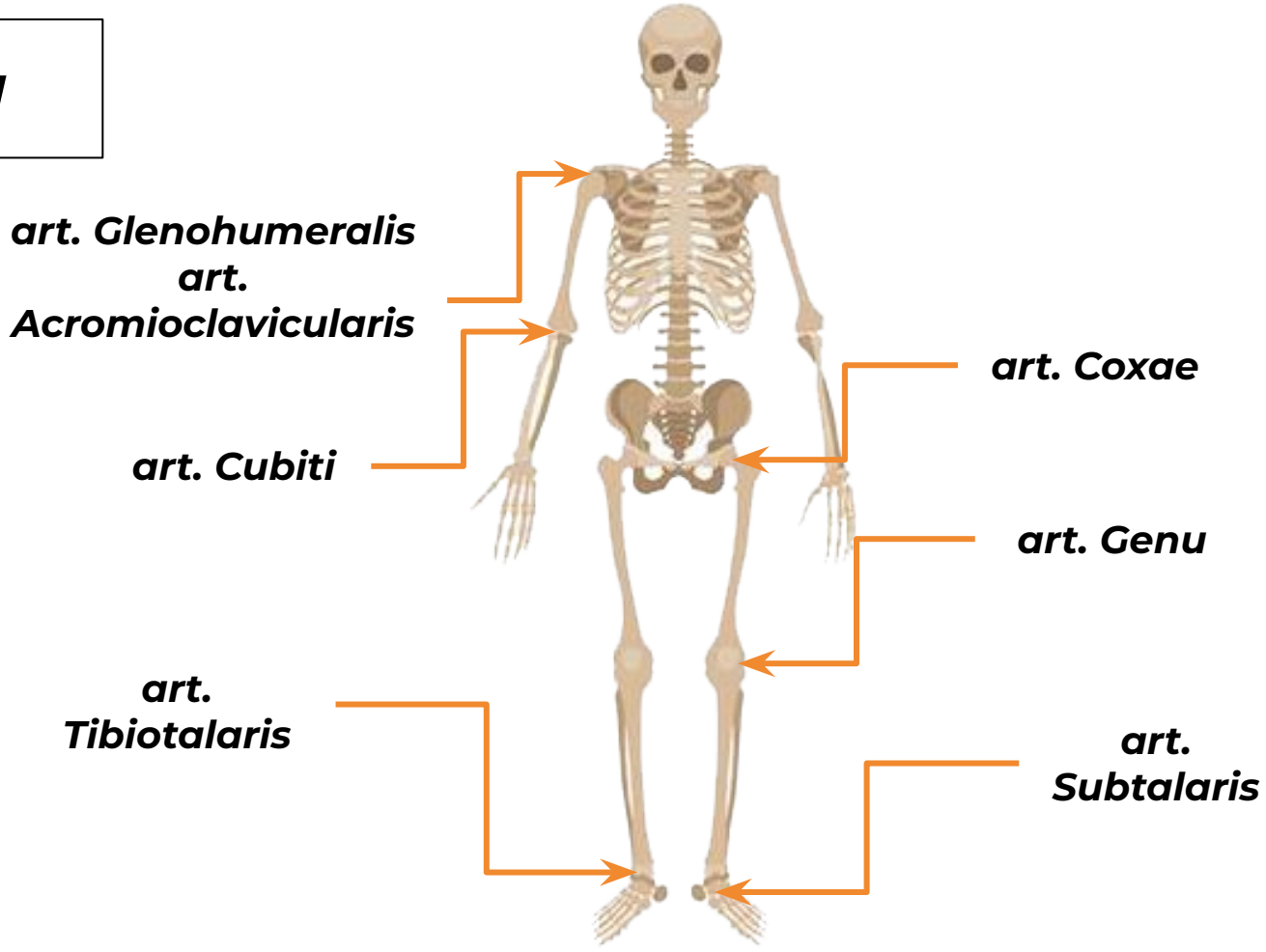
Articulatio (art.) = Led

- Art. Glenohumeralis - Axelled
- Art. Acromioclavicularis - AC-led
- Art. Cubiti – Armbågsled
- Art. Coxae – Höftled
- Art. Genu – Knäled
- Art. Tibiotalaris – Ankelled
- Art. Subtalaris – Led mellan talus och calcaneus



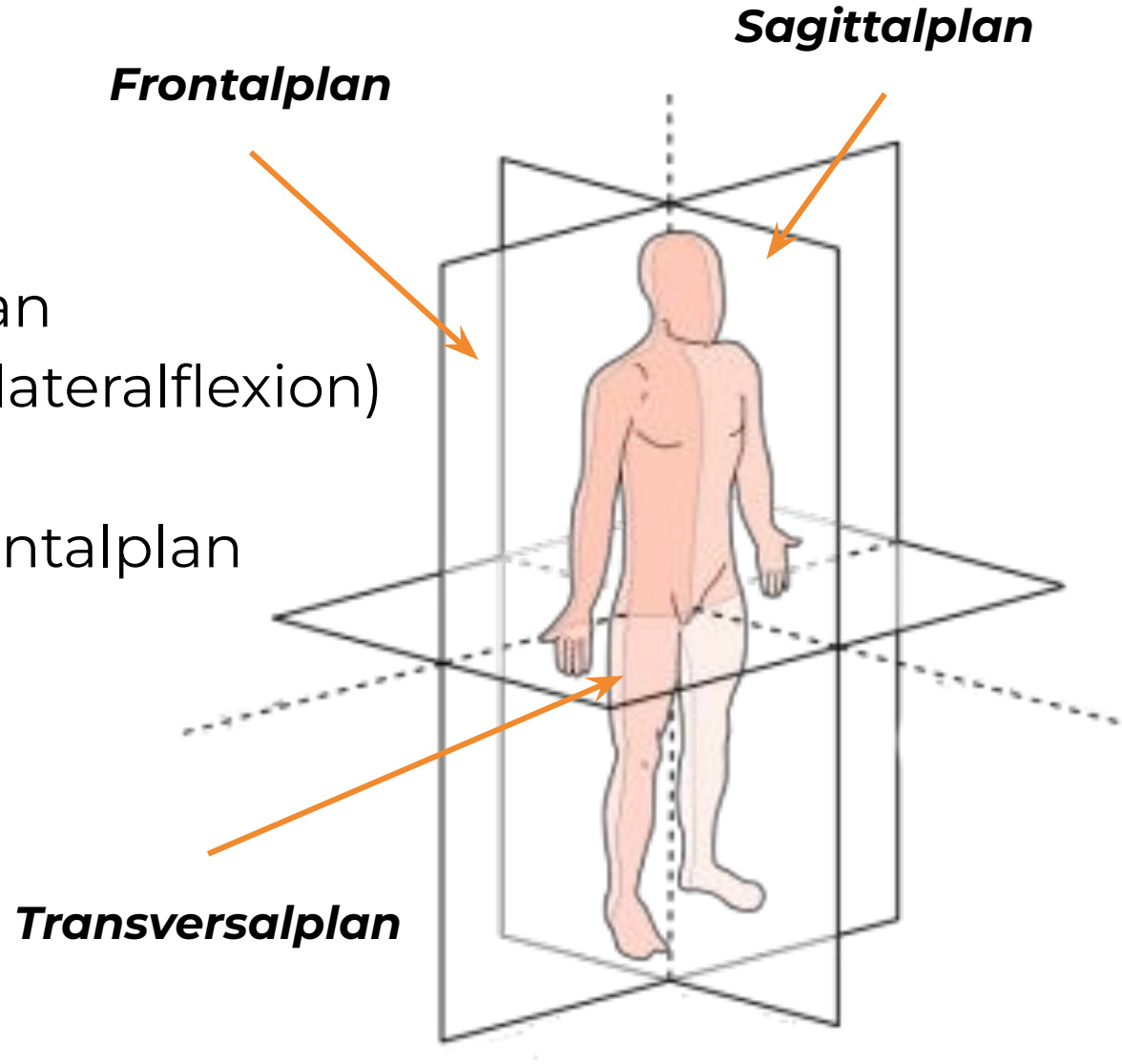
Articulatio (art.) = Led

Anterior vy



Rörelseplan

- Frontalplan / Coronalplan
  (abduktion, adduktion, lateralflexion)
- Transversalplan / Horisontalplan
  (rotation)
- Sagittalplan
  (flexion, extension)

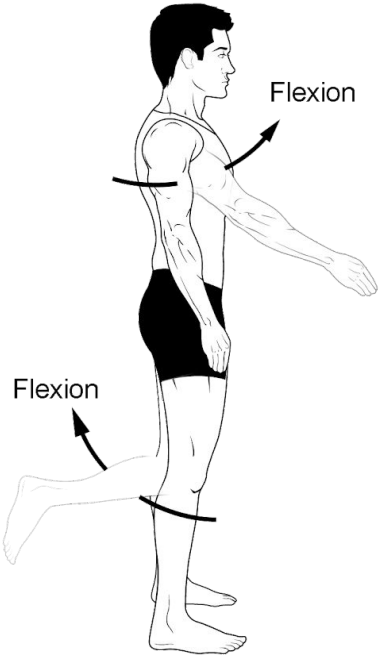


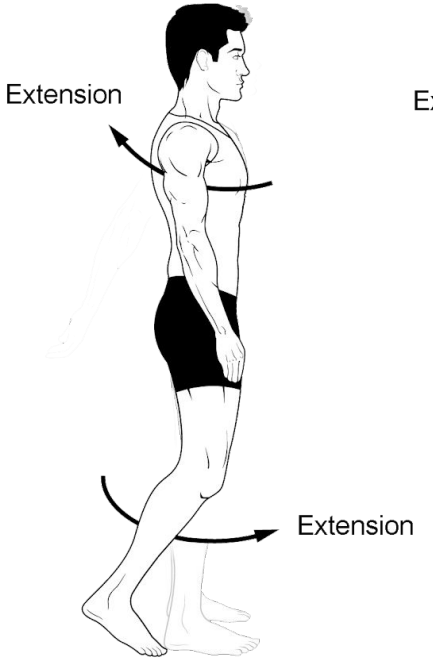
Grundläggande rörelser

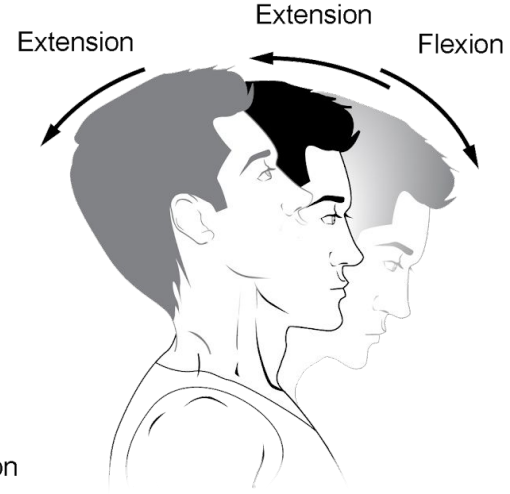
Rörelse	**Förklaring**
Flexion	Böjning
Extension	Sträckning
Internalrotation	Inåtrotation
Externalrotation	Utåtrotation
Abduktion	Utåtföring
Adduktion	Inåtföring
Lateralflexion	Sidoböjning
Pronation	Inåtrotation i handled/fotled
Supination	Utåtrotation i handled/fotled

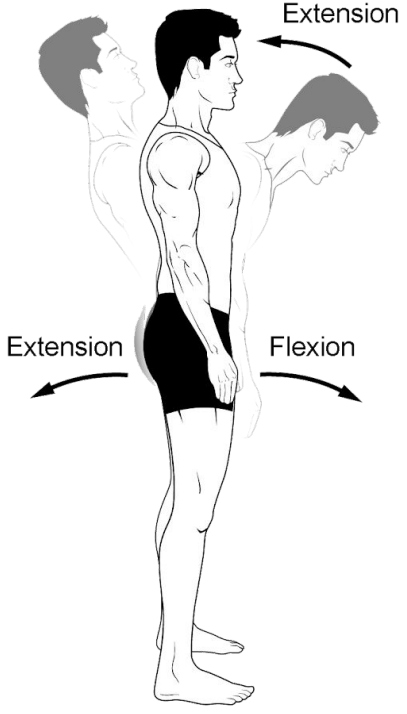
Grundläggande rörelser

Flexion + Extension



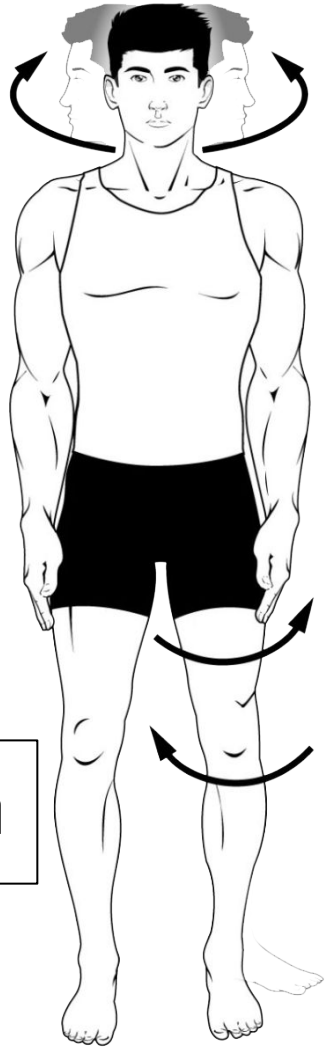






Grundläggande rörelser

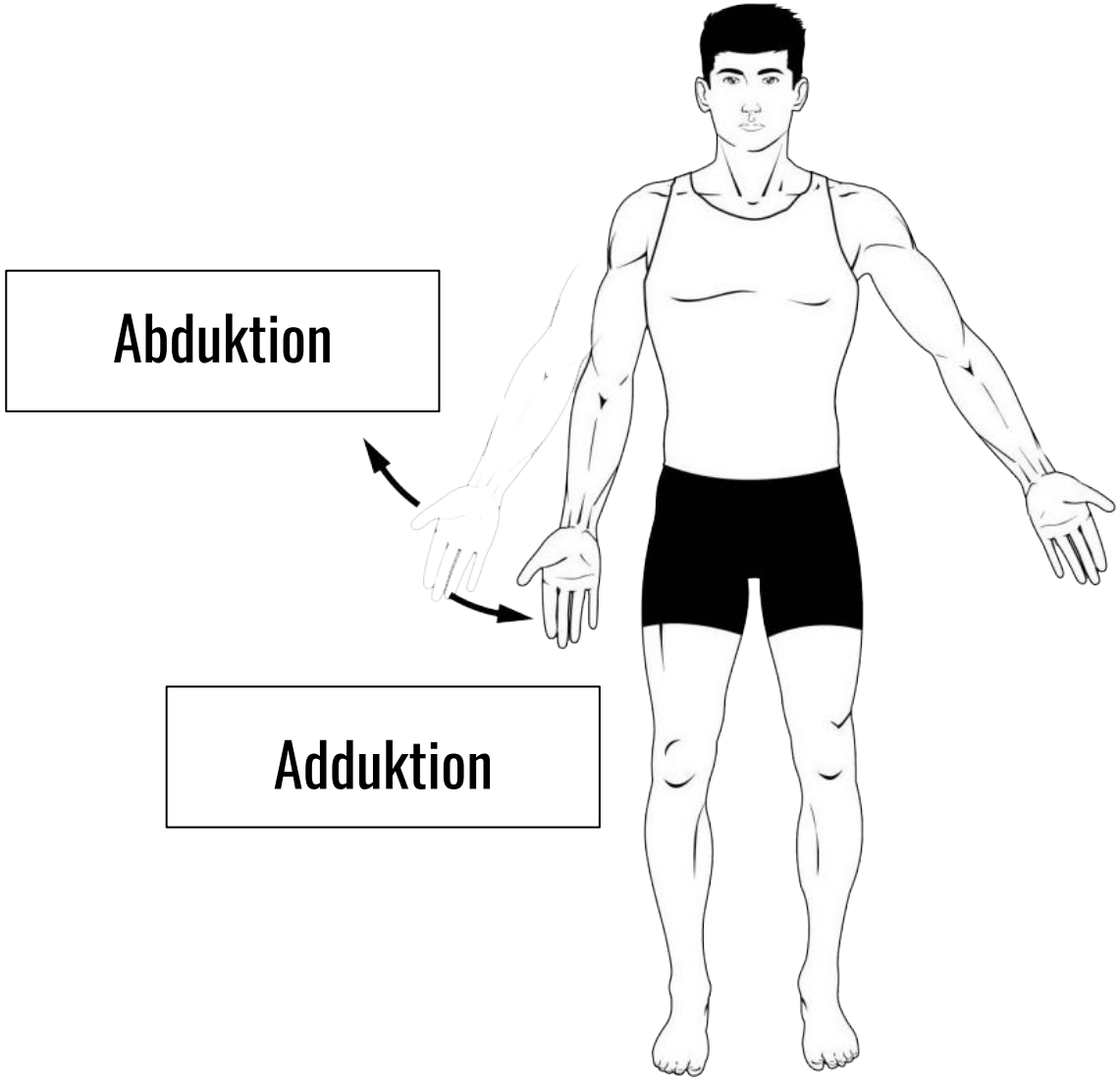
Rotation



External Rotation

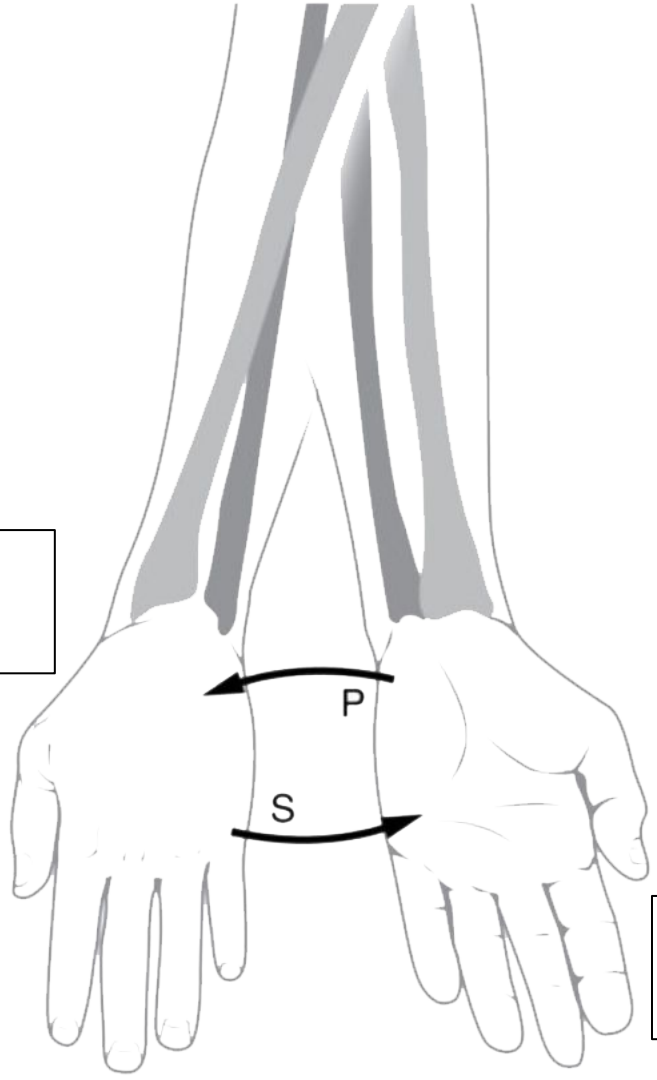
Internal Rotation

Grundläggande rörelser



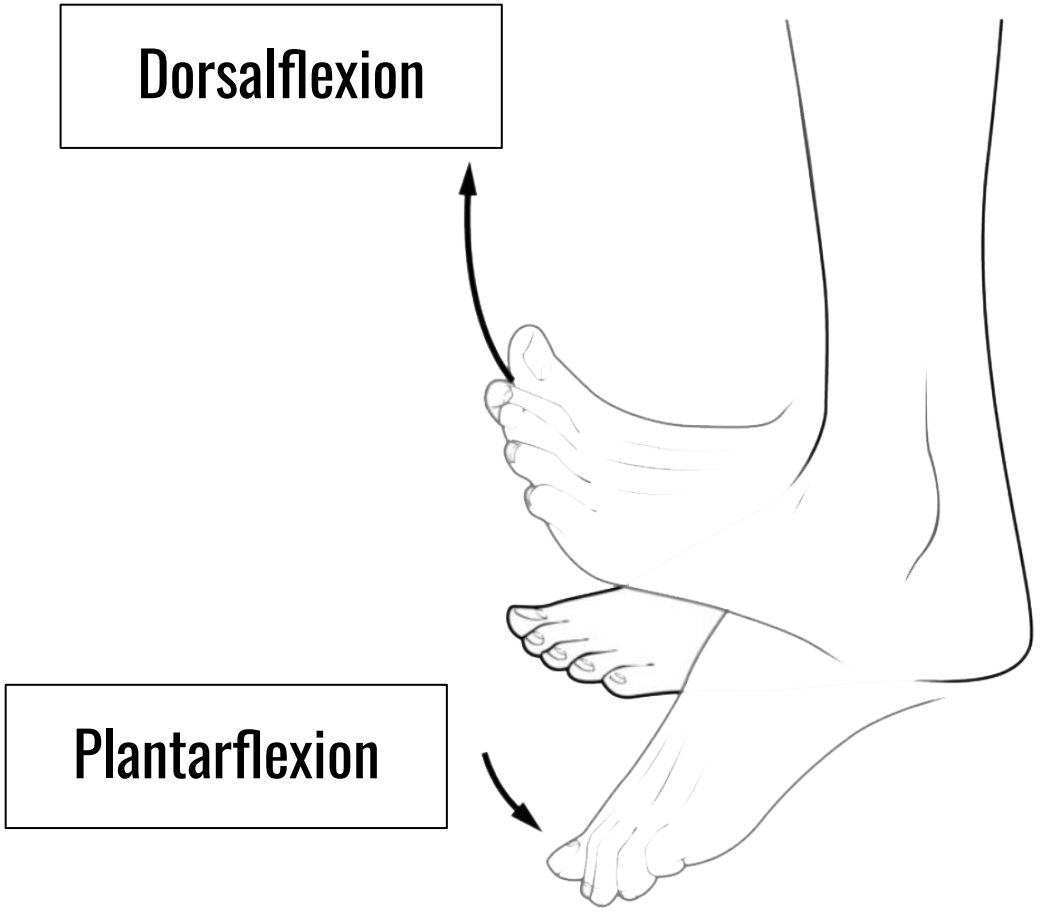
Grundläggande rörelser

Pronation



Supination

Grundläggande rörelser

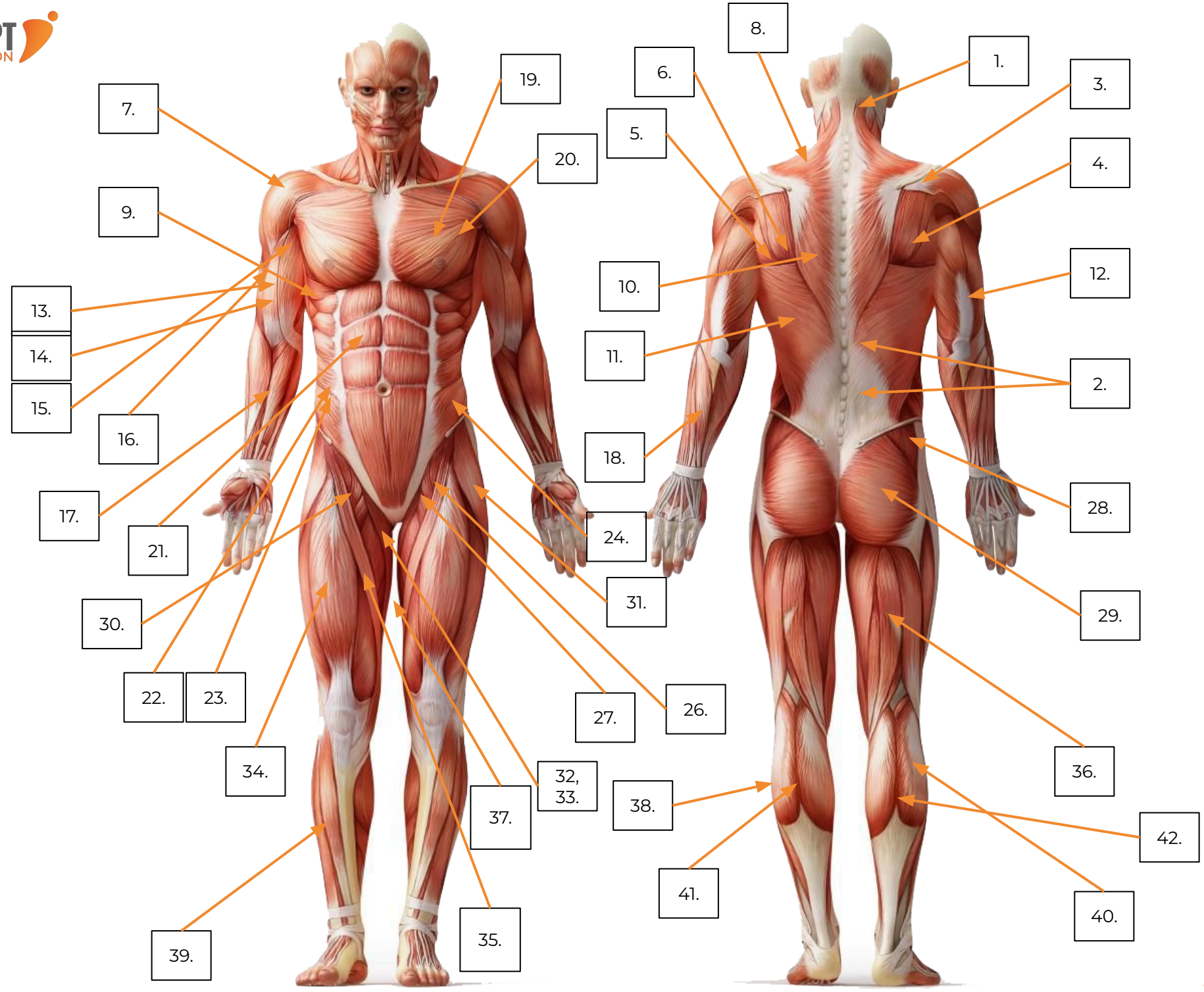


Muskelfunktion

- Agonist = Huvudmuskel vid en given rörelse
- Synergist = Hjälpmuskel
- Antagonist = Motståndsmuskel

M. = Musculus

- De ***viktigaste*** och mest ***relevanta*** musklerna i kroppen sett ur en personlig tränares perspektiv.
- Mm. = muskelgrupp, samling av muskler
- Pars = muskelfibrer, del av muskel
- Armbåge + Skuldra + Thorax
- Abdomen + Rygg + Nacke
- Höft
- Knä Fot


1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.
21.
22.
23.
24.
26.
27.
28.
29.
30.
31.
32, 33.
34.
35.
36.
37.
38.
39.
40.
41.
42.

Muskelbank

Muskel	Ursprung	Fäste	Funktion
1. Mm. Suboccipitalis	C1, C2	C1, Occiput	Rotation, lateral flexion och extension av huvud
2. Mm. Erector Spinae	Occiput	Sacrum	Stabilisering, extension och rotation av torso, cervikal lateralflexion
3. Supraspinatus	Scapula	Tuberculum majus	Externalrotation + stabilisering + abduktion Gh-led
4. Infraspinatus	Scapula	Tuberculum majus	Externalrotation + stabilisering GH-led
5. Teres minor	Scapula	Tuberculum majus	Externalrotation + stabilisering GH-led
6. Subscapularis	Scapula (anteriort)	Tuberculum minus	Internalrotation + stabilisering GH-led
7. Deltoideus	Clavicula, acromion, spina scapula	Humerus	Armens samtliga rörelser i GH-led
8. M. Trapezius	Occiput, C7, Övre+nedre bröstryggskotorna,	Clavicula, acromion, spina scapula	Höjer+stabiliserar scapula, lateral flexion, rotation av nacke, adduktion/retraktion scapula
9. M. Serratus anterior	Margo medialis scapula	Costa 1-9	Protraktion scapula, stabiliserar scapula

Muskelbank

Muskel	Ursprung	Fäste	Funktion
10. Mm. Rhomboideii	Spinalutskotten i övre bröstryggen	Margo medialis scapula	Retraktion scapula
11. M. Latissimus dorsi	Spinalutskotten i nedre bröstryggen, fasciathoracolumbalis	Strax under tuberculum minus	Adduktion, extension + internal rotation av humerus
12. M. Triceps	Scapula, humerus	Olecranon	Extension i GH-led, extension i cubiti
13. M. Biceps	Scapula, processus coracoideus	Radius, bicepsaponeurosen	Abduktion + adduktion i GH-led, flexion + supination i cubiti
14. M. Brachialis	Humerus (anteriort)	Ulna (anteriort proximalt)	Flexion i cubiti
15. M. Coracobrachialis	Proc. coracoideus	Humerus (anteriort/medialt)	Flexion i GH-led
16. Brachioradialis	Laterala och distala humerus	Radius (distalt)	Flexion, supination + pronation i cubiti
17. Mm. Underarmflexorer	Mediala och distala humerus	Carpalben, phalanger	Flexion cubiti, handled och fingrar
18. Mm. Underarmsextensorer	Laterala och distala humerus	Carpalben, phalanger	Extension cubiti, handled och fingrar
19. M. Pectoralis major	Sternum, clavicula, costa 2-7	Strax under tuberculum majus	Horisontal adduktion + internal rotation GH-led

Muskelbank

Muskel	Ursprung	Fäste	Funktion
20. M. Pectoralis minor	Costa 3-5	Proc. coracoideus	Vrider och sänker skulderbladet, höjer revben 3-5
21. M. Rectus Abdominis	Costa 5-7	Pubis, symphysis pubica	Flexion i torso
22. M. Obliquus Externus	Costa 5-12	Rectusskidan	Flexion, lateralflexion, rotation i torso samt buktryck
23. M. Obliquus Internus	Fascia thoracolumbalis, pelvis-rectusskidan, costa 10-12	Rectusskidan	Flexion, ipsilateral lateralfelxion, rotation i torso, samt buktryck
24. M. Transversus Abdominis	Fascia thoracolumbalis, cristia iliaca, nedre delen av thorax	Rectusskidan	Ger buktryck
25. M. Diaphragma	-	-	Primär inandningsmuskel
26. M. Psoas major	Lumbalkotroan 1-5 (anteriort)	Trochanter minor	Flexion + external rotation i coxae, ökar lumbal lordos
27. M. Iliacus	Ilium (anteriort)	Trochanter minor	Flexion + external rotation i coxae
28. M. Gluteus medius	Ilium (lateralt)	Trochanter major	Abduktion, external-, internal rotation, flexion + extension i coxae

Muskelbank

Muskel	Ursprung	Fäste	Funktion
29. M. Gluteus maximus	Ilium Sacrum	Femur (posteriort) iliotibialbandet	Extension, abduktion + external rotation coxae
30. M. Piriformis	Sacrum	Trochanter major	External rotation + abduktion i coxae
31. M. Tensor fascia latae (TFL)	Ilium	Iliotibialbandet, tibia (lateralt)	Flexion, abduktion + internal rotation coxae, extension i genu
32. M. Adduktor longus/brevis	Pubis	Femur (posteriort)	Adduktion, flexion + external rotation i coxae
33. M. Adduktor magnus	Ischium	Femur (posteriort)	Adduktion + extension i coxae
34. Mm. Quadriceps	Ilium, femur	Tuberositas tibia	Flexion i coxae, extension i genu
35. M. Sartorius	Ilium (Spina iliaca anterior superior)	Tibia (medialt)	Flexion, external rotation + abduktion i coxae, flexion i genu
36. Mm. Hamstrings	Ischium	Tibia (post. proximalt), Caput Fibula	Extension i coxae, flexion i genu
37. M. Gracilis	Pubis	Tibia (medialt)	Adduktion i coxae, flexion i genu

Muskelbank

Muskel	Ursprung	Fäste	Funktion
38. M. Peroneus Longus/brevis	Fibula	Fotsulan (medialt)	Plantarflexion + pronation i fotled
39. M. Tibialis anterior	Tibia (anteriort)	Fotsulan (medialt)	Dorsalflexion + supination i fotled
40. M. Gastrocnemius	Femur (distalt post.)	Calcaneus	Plantarflexion i fotled, flexion i genu
41. M. Soleus	Tibia + fibula (posteriort)	Calcaneus	Plantarflexion i fotled
42. M. Tibialis posterior	Tibia + Fibula (posteriort)	Fotsulan (medialt)	Plantarflexion + supination i fotled

CERVIKAL MUSKULATUR

1.



Muskel	Ursprung	Fäste	Funktion
1. Mm. Suboccipitalis	C1, C2	C1, Occiput	Rotation, lateralflexion och extension av huvud

EREKTORER I TORSO

2.





Muskel	Ursprung	Fäste	Funktion
2. Mm. Erector Spinae	Occiuput	Sacrum	Stabilisering, extension och rotation av torso, cervikal lateralflexion

ROTATORCUFFEN

3.



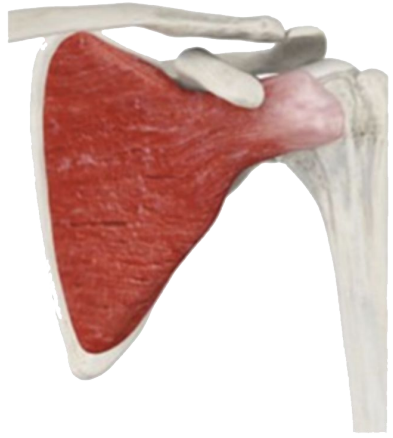
4.



5.



6.



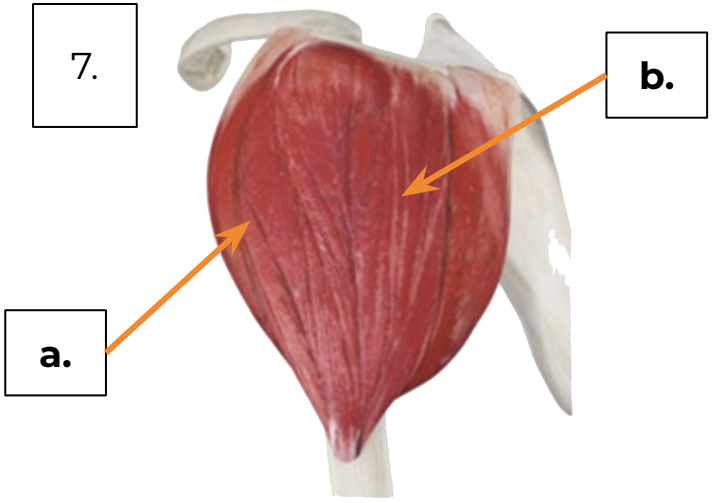
Muskel	Ursprung	Fäste	Funktion
3. M. Supraspinatus	Scapula	Tuberculum majus	Externalrotation + stabilisering + abduktion Gh-led
4. M. Infraspinatus	Scapula	Tuberculum majus	Externalrotation + stabilisering GH-led
5. M. Teres minor	Scapula	Tuberculum majus	Externalrotation + stabilisering GH-led
6. M. Subscapularis	Scapula (anteriort)	Tuberculum minus	Internalrotation + stabilisering GH-led

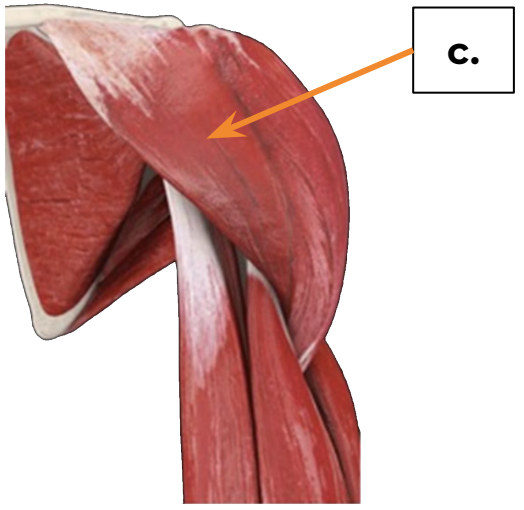
DELTOIDEUS

Lateral vy

Posterior vy

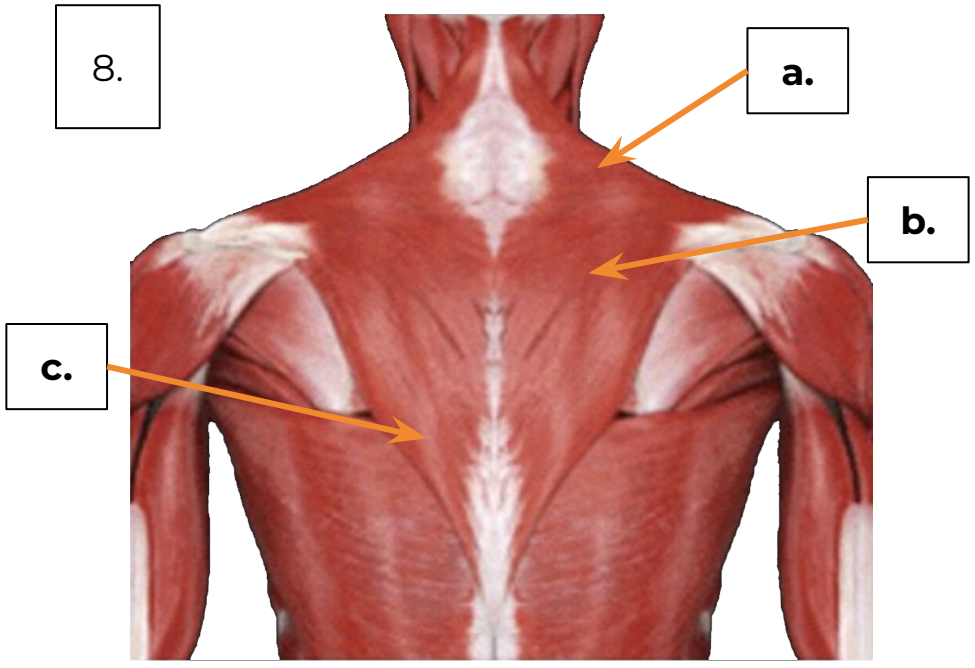
7.





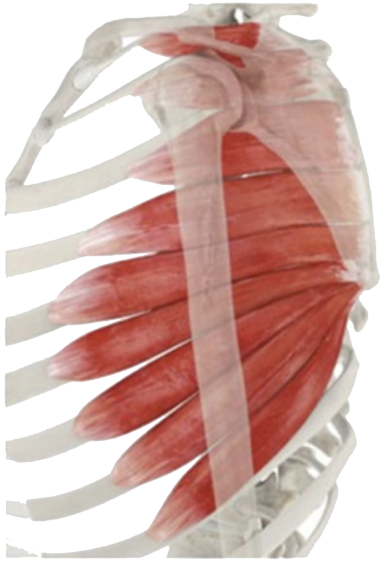
Muskel	Ursprung	Fäste	Funktion
7. M. Deltoideus			
a. Pars anterior	Clavicula	Humerus	Flexion + internalrotation i GH-led
b. Pars media	Acromion	Humerus	Abduktion i Gh-led
c. Pars posterior	Spina scapulae	Humerus	Extension i GH-led

TRAPEZIUS

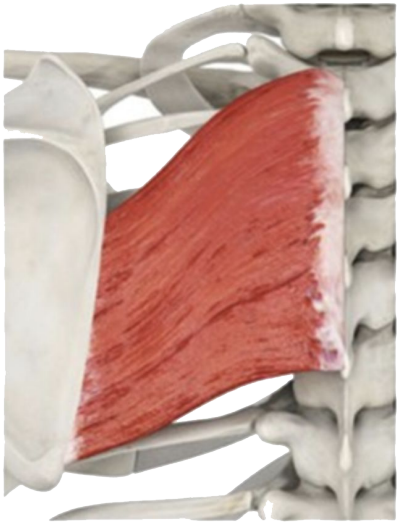


Muskel	Ursprung	Fäste	Funktion
8. M. Trapezius			
a. Trapezius descendens	Occiput, C7	Clavicula	Höjer scapula, ipsilateral lateralflexion, kontralateral rotation nacke
b. Trapezius transversus	Övre bröstryggskotorna	Acromion	Stabiliserar scapula, adduktion/retraktion scapula
c. Trapezius ascendens	Nedra bröstryggskotorna	Spina scapula	Stabiliserar scapula, drar scapula medialt/inferiort

9.



10.



11.



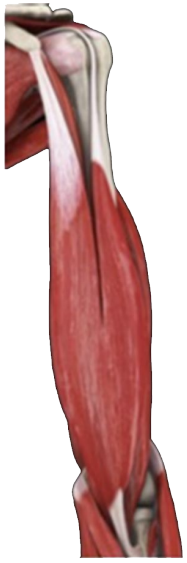
Muskel	Ursprung	Fäste	Funktion
9. M. Serratus anterior	Margo medialis scapula	Costa 1-9	Protraktion scapula, stabiliserar scapula
10. Mm. Rhomboideii	Spinalutskotten i övre bröstryggen	Margo medialis scapula	Retraktion scapula
11. M. Latissimus dorsi	Spinalutskotten i nedre bröstryggen, fasciathoracolumbalis	Strax under tuberculum minus	Adduktion, extension + internalrotation av humerus

MUSKULATUR I ÖVERARMEN

12.



13.



14.



15.



16.



Muskel	Ursprung	Fäste	Funktion
12. M. Triceps	Scapula, humerus	Olecranon	Extension i GH-led, extension i cubiti
13. M. Biceps	Scapula, processus coracoideus	Radius, bicepsaponeurosen	Abduktion + adduktion i GH-led, flexion + supination i cubiti
14. M. Brachialis	Humerus (anteriort)	Ulna (anteriort proximalt)	Flexion i cubiti
15. M. Coracobrachialis	Proc. coracoideus	Humerus (anteriort/medialt)	Flexion i GH-led
16. M. Brachioradialis	Humerus (lateralt, distalt)	Radius (distalt)	Flexion, supination + pronation i cubiti

MUSKULATUR I UNDERARMEN

17.



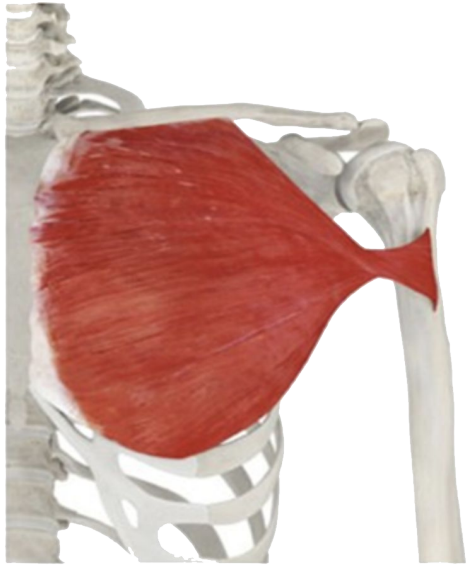
18.



Muskel	Ursprung	Fäste	Funktion
17. Mm. Underarmflexorer	Mediala och distala humerus	Carpalben, phalanger	Flexion cubiti, handled och fingrar
18. Mm. Underarmsextensorer	Laterala och distala humerus	Carpalben, phalanger	Extension cubiti, handled och fingrar

MUSKULATUR THORAX

19.



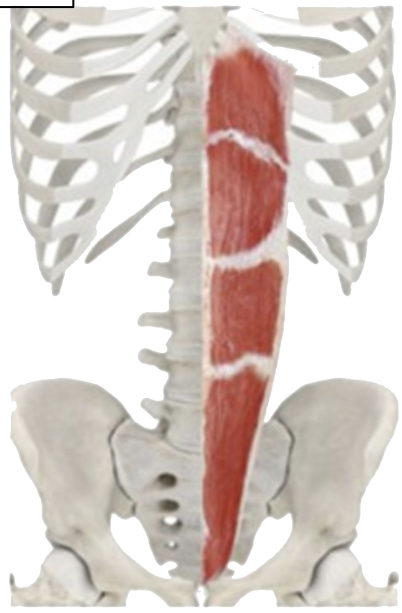
20.



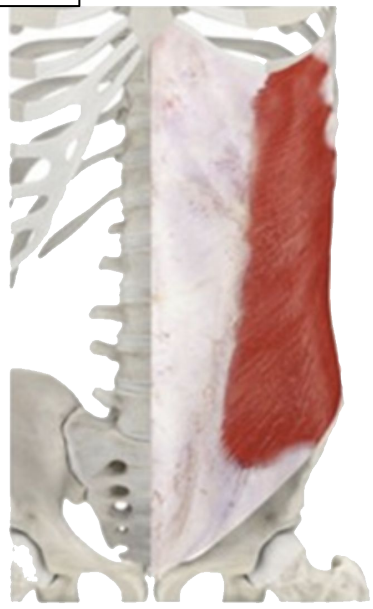
Muskel	Ursprung	Fäste	Funktion
19. M. Pectoralis major	Sternum, clavicula, costa 2-7	Strax under tuberculum majus	Horisontal adduktion + internalrotation GH-led
20. M. Pectoralis minor	Costa 3-5	Proc. coracoideus	Vrider och sänker skulderbladet, höjer revben 3-5

BÅLMUSKULATUR

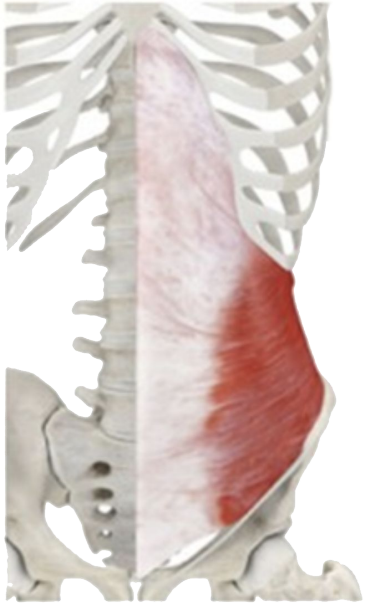
21.



22.



23.



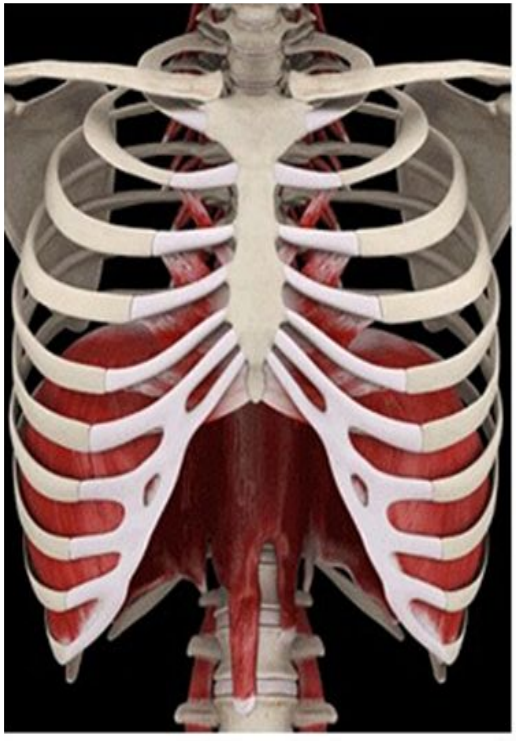
24.



Muskel	Ursprung	Fäste	Funktion
21. M. Rectus Abdominis	Costa 5-7	Pubis, symphysis pubica	Flexion i torso
22. M. Obliquus Externus	Costa 5-12	Rectusskidan	Flexion, lateralflexion, rotation i torso samt buktryck
23. M. Obliquus Internus	Fascia thoracolumbalis, pelvis-Rectusskidan, costa 10-12	Rectusskidan	Flexion, ipsilateral lateralfelxion, rotation i torso, samt buktryck
24. M. Transversus Abdominis	Fascia thoracolumbalis, crista iliaca, nedre delen av thorax	Rectusskidan	Ger buktryck

M. Diaphragma

25.



Primär inandningsmuskel

Muskel	Ursprung	Fäste	Funktion
25. M. Diaphragma	-	-	-

MUSKULATUR KRING PELVIS

26.



27.



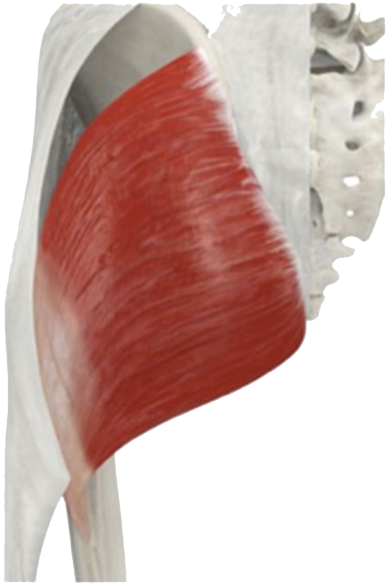
28.



Muskel	Ursprung	Fäste	Funktion
26. M. Psoas major	Lumbalkotor 1-5 (anteriort)	Trochanter minor	Flexion + externalrotation i coxae, ökar lumbal lordos
27. M. Iliacus	Ilium (anteriort)	Trochanter minor	Flexion + externalrotation i coxae
28. M. Gluteus medius	Ilium (lateralt)	Trochanter major	Abduktion, external-, internalrotation, flexion + extension i coxae

MUSKULATUR KRING PELVIS

29.



30.



31.



Muskel	Ursprung	Fäste	Funktion
29. M. Gluteus maximus	Ilium Sacrum	Femur (posteriort) iliotibialbandet	Extension, abduktion + externalrotation coxae
30. M. Piriformis	Sacrum	Trochanter major	Externalrotation + abduktion i coxae
31. M. Tensor fascia latae (TFL)	Ilium	Iliotibialbandet, tibia (lateralt)	Flexion, abduktion + internalrotation coxae, extension i genu

MUSKULATUR KRING LÅRET

32.



33.



Muskel	Ursprung	Fäste	Funktion
32. M. Adduktor longus/brevis	Pubis	Femur (posteriort)	Adduktion, flexion + externalrotation i coxae
33. M. Adduktor magnus	Ischium	Femur (posteriort)	Adduktion + extension i coxae

MUSKULATUR KRING LÅRET

34.

a.



b.



c.



d.



Muskel	Ursprung	Fäste	Funktion
34. Mm. Quadriceps			
a. M. Rectus femoris	Ilium	Tuberositas tibia	Flexion i coxae, extension i genu
b. M. Vastus Medialis	Femur (ant. proximalt)	Tuberositas tibia	Extension i genu
c. M. Vastus Lateralis	Femur (ant. proximalt)	Tuberositas tibia	Extension i genu
d. M. Vastus Intermedius	Femur (ant. proximalt, under rectus femoris)	Tuberositas tibia	Extension i genu

MUSKULATUR KRING LÅRET

35.



Muskel	Ursprung	Fäste	Funktion
35. M. Sartorius	Ilium (SIAS; Spina iliaca anterior superior)	Tibia (medialt)	Flexion, external rotation + abduktion i coxae, flexion i genu

MUSKULATUR KRING LÅRET

36.

a.



b.



c.



Muskel	Ursprung	Fäste	Funktion
36. Mm. Hamstrings			
a. M. Semimembranosus	Ischium	Tibia (post. proximalt)	Extension i coxae, flexion i genu
b. M. Semitendinosus	Ischium	Tibia (post. proximalt)	Extension i coxae, flexion i genu
c. M. Biceps Femoris	Ischium	Caput Fibula	Extension i coxae, flexion i genu

MUSKULATUR KRING LÅRET

37.



Muskel	Ursprung	Fäste	Funktion
37. M. Gracilis	Pubis	Tibia (medialt)	Adduktion i coxae, flexion i genu

MUSKULATUR I UNDERBENET

38.

Lateral vy



39.

Anterior vy



40.

Posterior vy



41.

Posterior vy



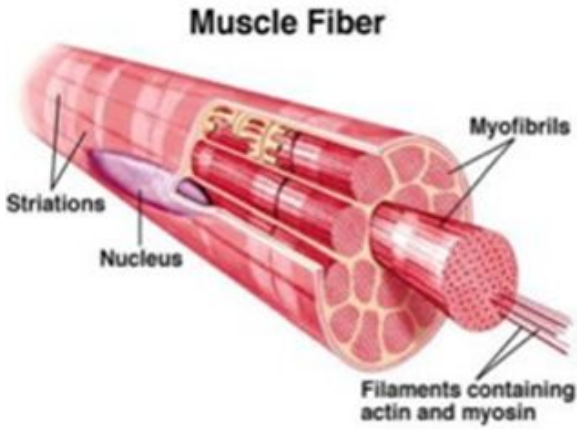
42.

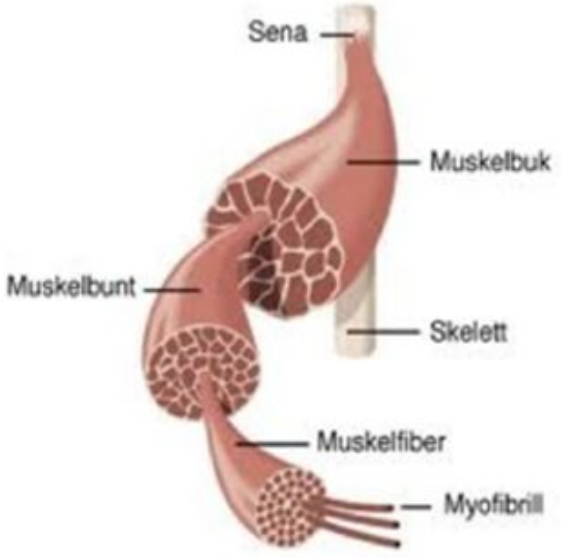
Posterior vy



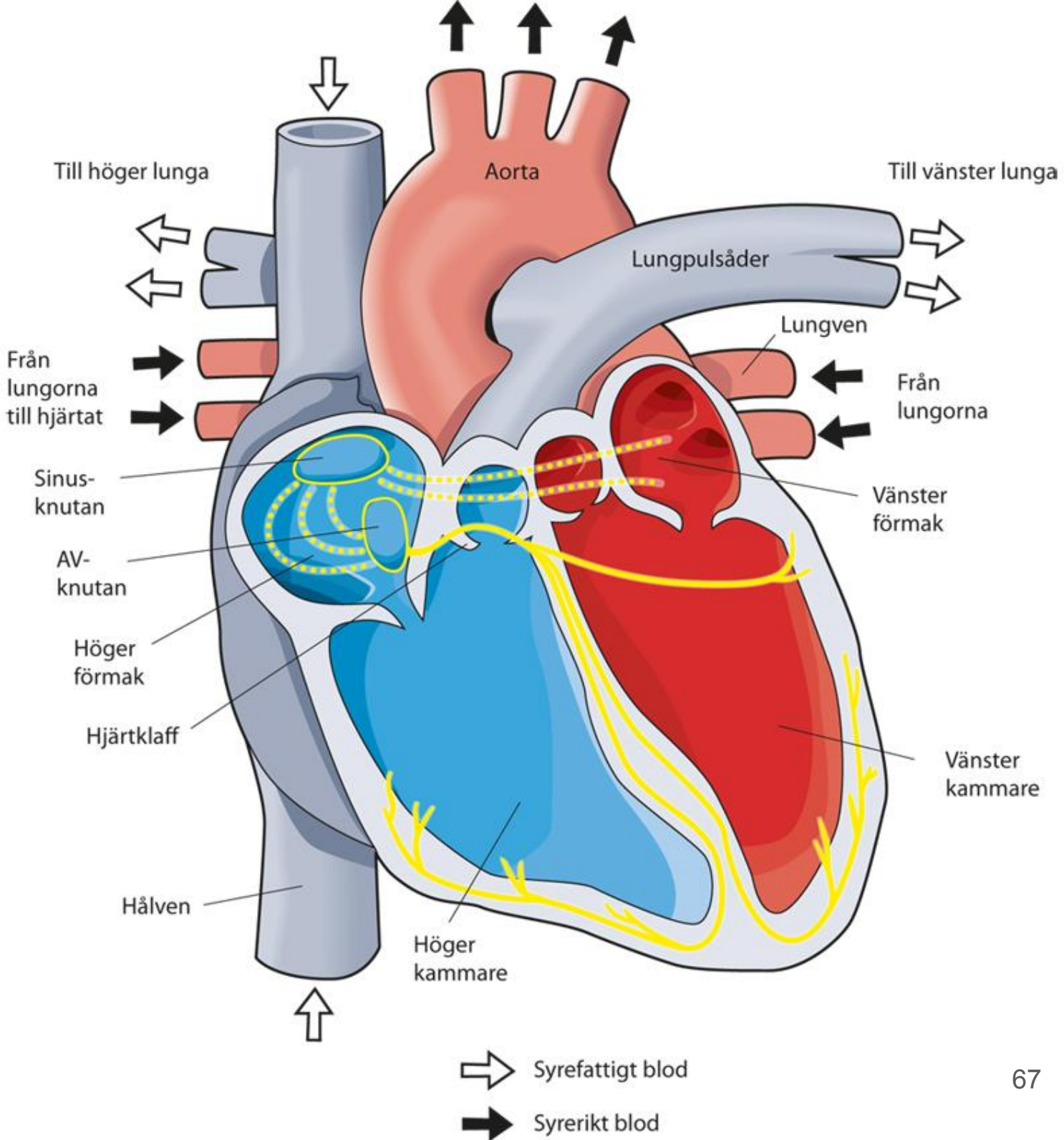
Muskel	Ursprung	Fäste	Funktion
38. M. Peroneus Longus/brevis	Fibula	Fotsulan (medialt)	Plantarflexion + pronation i fotled
39. M. Tibialis anterior	Tibia (anteriort)	Fotsulan (medialt)	Dorsalflexion + supination i fotled
40. M. Gastrocnemius	Femur (distalt post.)	Calcaneus	Plantarflexion i fotled, flexion i genu
41. M. Soleus	Tibia + fibula (posteriort)	Calcaneus	Plantarflexion i fotled
42. M. Tibialis posterior	Tibia + Fibula (posteriort)	Fotsulan (medialt)	Plantarflexion + supination i fotled

Muskelanatomi

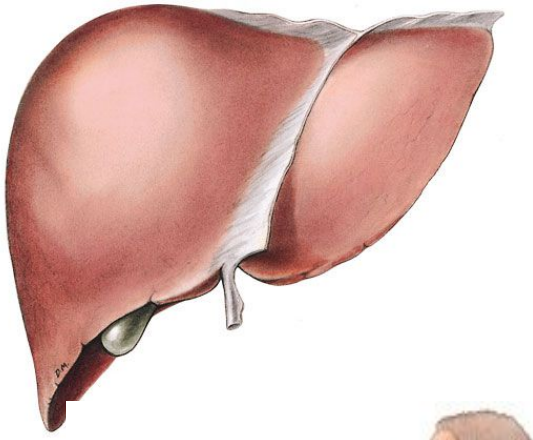




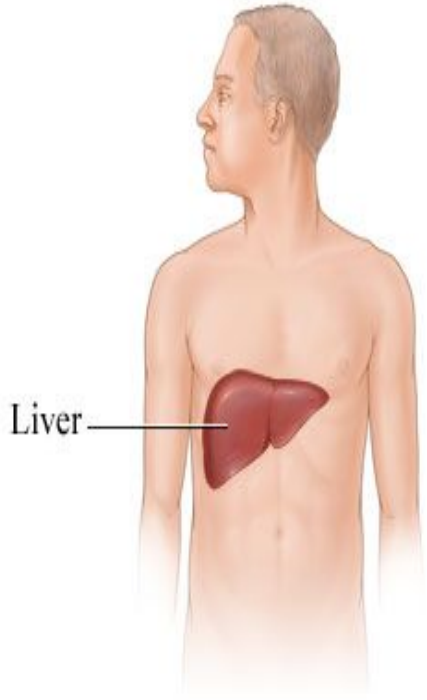
Hjärtats anatomi



Lever

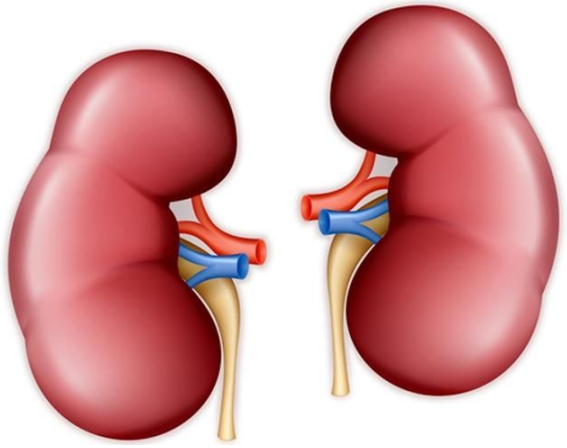


- En del av matspjälkningsapparaten
- Livsnödvändiga funktioner
- Kroppens viktigaste organ för ämnesomsättning av kolhydrater, fett och protein
- Sockerlager - ser till att kroppen förses med blodsockret
- Tillverkar gallsyror till gallan, samt proteiner och fetter
- Avgiftar kroppen
- Aktiverar och bryter ner läkemedel
- Lagrar fettlösliga vitaminer
- Håller koll på blodvolym, salt och vätskebalans

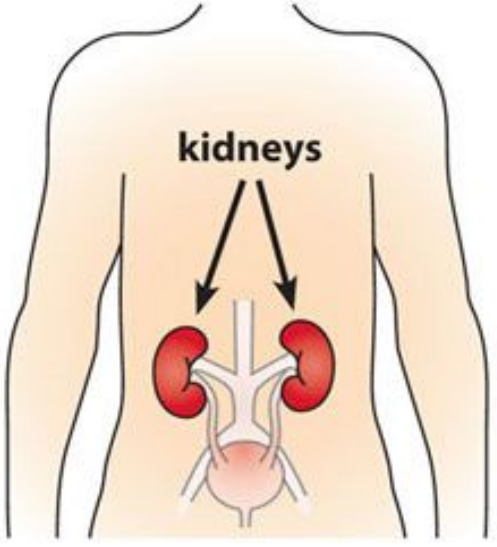


© Healthwise, Incorporated

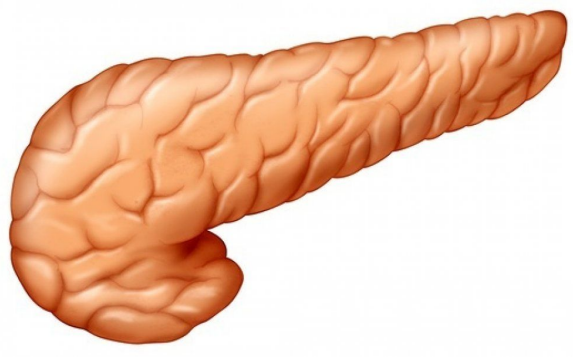
Njurar



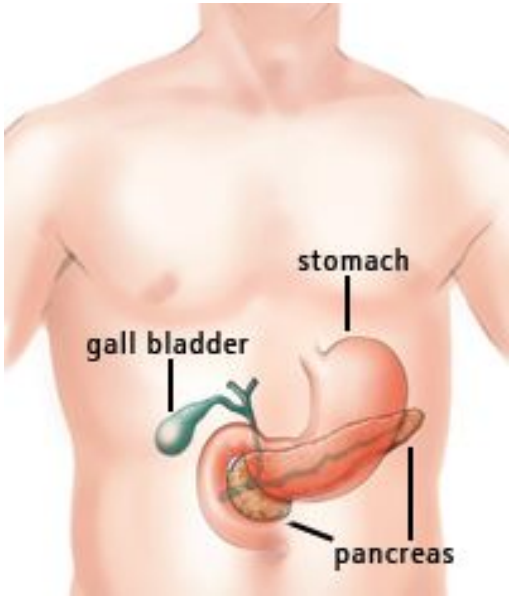
- 2 njurar men klarar oss på 1
- Renar blodet genom att ta bort restprodukter ex läkemedel
- Bildar urin och reglerar dess salthalt. Restprodukterna försvinner med urinen
- Bildar hormoner
- Reglerar blodtryck
- Stimulerar bildning av röda blodkroppar (som transporterar syre)
- Tillverkar glukos
- Aktiverar vitamin D



Bukspottkörtel



- Tillverkar insulin som reglerar sockerhalten i blodet
- Avsöndrar bukspott med enzymer till tarmen som behövs för att bryta ner maten och bikarbonat som neutraliserar syran i maginnehållet.
- Diabetes typ 1 och 2 - sockerhalten i blodet blir för hög



Anatomi / Fysiologi - Avslutning

- Förvänta dig inte att allt sitter efter en gång repetera allt en gång till
- Om du har frågor är du välkommen att maila support@intensivept.se

Praxis, etik & riktlinjer

Personliga tränare ska behandla klienter med respekt och ta hänsyn till varje persons integritet.

Personliga Tränare ska alltid ta ansvar för att klienter och medlemmar behandlas professionellt och rättvist både som individ och grupp. Personliga Tränaren bör:

1. Respektera individers särskildhet och mångfald.
2. Motverka diskriminering och mobbing.
3. Behandla all känslig information konfidentiellt.

Relationer till klienter och kollegor

Personliga Tränare ska främja hälsosamma och professionella relationer till klienter, medlemmar och kollegor.
Dessa relationer ska bygga på öppenhet, ärlighet, respekt och tillit. Personliga Tränare ska:

1. Prioritera klientens och medlemmens behov i gymmet.
2. Öppenhet både i intern och extern kommunikation. Detta till klienter, kollegor samt övriga yrkesgrupper som kan interagera med din klient som läkare, kiropraktor, dietist och fysioterapeut.
3. Vårda förtroendet som ges i form av känslig information om klienten.

Beteende på arbetsplatsen

1. Personliga Tränare ska representera sig själv och sin arbetsplat på ett professionellt sätt. Personliga Tränaren ska inte dricka alkohol, ta droger eller på annat sätt bete sig olämpligt under arbetstid eller på arbetsplatsen.
2. Personliga Tränare ska aldrig rekommendera eller förespråka användandet av droger eller förbjudna prestationshöjande preparat.
3. Personliga Tränare ska förstå sin roll som publik person i gymmets offentliga miljö.
4. Personliga Tränare ska under hela sin jobbtid aktivt jobba för att bidra till en säker och trygg miljö för medlemmar och klienter.
5. Personliga Tränare ska känna till vilka typer av försäkringar som finns för att skydda medlemmar och klienter vid eventuell olycka.
6. Personliga Tränare ska aktivt jobba för en trivsam arbetsplats för medlemmar, klienter och kollegor.

Kunskap

Personliga Tränare ska aktivt uppdatera sin kunskap och se till att kompetensnivå hålls på högsta möjliga nivå genom hela karriären.

1. Personliga Tränare ska alltid sträva efter högsta möjliga kompetens genom att hela tiden hålla sig uppdaterad. Uppdatering genom böcker, podcasts, utbildningar och delade erfarenheter.
2. Personliga Tränaren ska själv ta ansvar för att högsta möjliga kompetens uppnås. Det är inte arbetsgivarens uppgift.
3. Personliga Tränaren ska se till att träningspass med klienter hela tiden hålls på högsta möjliga nivå under hela träningsperioden.

VAD ÄR SKILLNADEN?

PERSONLIG TRÄNARE VS. GRUPPTRÄNINGSINSTRUKTÖR VS. STYRKETRÄNINGSINSTRUKTÖR

Personlig Tränare

- Jobbar personligt med varje klient
- Jobbar med samma person över tid
- Hjälper till med kost (om det behövs)
- Bygger skräddarsydda program för PT-timmar och egen träning

Riktlinjer för en PT:

Konsumentverket

Swedish Standards Institute

Styrketräningsinstruktör

- Instruerar och visa övningar i gymmet
- Jobbar inte individuellt med klienter
- Visar hur man ställer in maskiner
- Kan skapa enklare träningspass för personer att själva följa

Gruppträningsinstruktör

- Håller gruppträningar som bootcamps, bodypump och spinning
- Jobbar med större grupper
- Hjälper inte till på individnivå
- Hjälper inte till med träning som klienter utför på egen hand

Kursinformation

Du har förmodligen redan sett vår välkomstvideo som förklarar hur utbildningen går till.

Dock är det enkelt att missa information eller glömma bort viktiga detaljer. Därför ser vi till att lägga in det viktigaste här igen!

FB-Gruppen

Direkt vid anmälan får du tillgång till vår Facebookgrupp för den omgång du bokat in dig på. Det är inget krav att gå med i gruppen men det är verkligen något vi rekommenderar. Denna grupp är ett fantastiskt forum för kommunikation mellan elever och lärare. Här postas allt som händer i utbildningen och det är enkelt för er elever att tycka till och ställa frågor.

Det är inget krav att vara med i FB-gruppen. Det enda man eventuellt missar är gemenskapen med de andra eleverna i gruppen. Se nästa slide...

IntensivePT Kurssidan

Vid anmälan fick du länk och lösenord till din kurssida.
Allt du behöver under hela utbildningen samlas på denna plats.

Vi rekommenderar att du lägger ett bokmärke på sidan så du enkelt hittar dit.

Kursordning

Du kan välja att läsa kursen hur du vill. Vi rekommenderar att du lägger upp en plan som passar just ditt schema. Här är några sätt att läsa:

1. Börja med teorin, gå praktik när det passar och sen skriva examen.
2. Börja med teorin, skriva examen och sen gå praktiska.
3. Börja med praktiska, läsa teorin för att sedan skriva examen.

Schema

I din Facebookgrupp och på din kurssida hittar du ett preliminärt schema. Observera att detta kan ändras lite om en lärare blir sjuk eller på något annat sätt får förhinder. Denna ändring innebär då att vissa föreläsningar kan byta dagar. Tiderna 17-22 gäller alltid.

Vi startar alltid det datum som står angivet på din grupp och kör utbildningen tre veckor från detta datum.

Föreläsningar

Alla föreläsningar är live mellan 17:00 och 22:00. Räkna alltid med plus minus upp till 30 minuter på denna tid. På vissa föreläsningar ställs många frågor från er elever. Detta leder till att föreläsningen kan dra ut på tiden.

Det enda ni behöver göra för att komma in i det virtuella klassrummet är att klicka på föreläsningslänken så kommer ni rakt in i föreläsningen. Det går bra att ansluta via dator, telefon eller surfplatta. Du behöver inte ladda ner någon programvara eller förbereda på annat sätt.

Inspelningar

Vi är medvetna om att en del av våra föreläsningar är svåra och innehåller mycket ny information. Därför spelar vi in alla föreläsningar och laddar upp till er elever. Dessa kan ni repetera hur många gånger ni vill. Ni kan streama direkt genom oss eller ladda ner dem och behålla dem för alltid.

Praktik

Du väljer själv i vilken stad och vilket datum du vill göra praktiken. Du bokar enkelt din dig här: www.intensivept.se/praktik
Boka tid så snart du kan eftersom platserna kan ta slut.

På den praktiska helgen ligger allt fokus på att du ska lära dig lära ut moment. Ingen fokus ligger på att du själv ska prestera något. Det spelar alltså ingen roll om du är skadad, gravid eller om du känner att du inte är i bra form.

Se till att du inte har några förfallna fakturor när det är dags för din praktiska helg.

Examination

Allt du behöver veta om examinationen får du reda på under sista dagen av utbildningen. Vi rekommenderar att du inte fokuserar på detta utan lägger all energi på att lära dig så mycket som möjligt under utbildningen. Då kommer examinationen gå jättebra.

Det enda du behöver veta nu är att du skriver omprov helt gratis hur många gånger du vill. Det går alltså inte att misslyckas med utbildningen om du inte ger upp. Den kommer dessutom aldrig kosta mer än du redan betalat.

Betalning

Beroende på när du anmält dig kommer betalning starta antingen månaden innan- eller samma månad som kursstart.
En inbetalningsavi kommer skickas till den adress du angav vid anmälan, oavsett om du valt att betala allt på en gång eller om du valt delbetalning.

Kursplan

Du har säkert redan bekantat dig med vår kursplan på:
www.intensivept.se/kursplan
Förkunskapsdokumentet ger en överskådlig blick av det svåraste - anatomin.

Allt material är framtaget av våra läkare, kiropraktorer, fysioterapeuter och PTs. Vi har inte köpt in något material utan byggt allt från grunden för att garantera högsta möjliga kvalitet på allt vi förmedlar. Allt är evidensbaserat vilket innebär att det finns studier som backar upp vad vi presenterar.

Kursplanen följer riktlinjer från:
EuropeActive EQF Level 3 och EQF Level 4 (läs gärna igenom för bra överblick)

Licens

När du är klar med teori, praktik och examination får du vår licens “International Personal Trainer”. Du är då internationellt licensierad PT och kostrådgivare.

Med denna licens kan du starta eget, jobba på gym eller driva PT-Online. Läs mer om vår licens här! Om du vill komplettera din licens med FRISK kan du göra detta genom att ta friskvårdsföretagens praktiska prov.

Du kommer även skrivas in i EREPS som är ett register för Personliga Tränare i Europa. Läs mer om detta här!

Kontakt & support

ALLA frågor skickas till support@intensivept.se
Ärenden som kommer in till oss besvaras i turordning. Man kan alltså inte hoppa före i kön genom att skriva till oss privat på messenger, skriva i chatten på hemsidan, skriva till oss på vår FB eller IG sida, SMSa oss eller på något annat sätt få svar på sina frågor.

Vi har hundratals elever som vi hjälper och måste samla alla kontakter på samma plats. Vänligen respektera detta.

Avbokning

Du har 14 dagars öppet köp enligt lagen om distansköp. Om du behöver avboka kan du göra detta helt kostnadsfritt inom dessa 14 dagar.

Avbokning måste ske skriftligen till support@intensivept.se
(inget annat gäller)

Extramaterial

När du läst förkunskaperna så att du känner att du kan den bra rekommenderar vi följande:

1. Lyssna på vår egna podcast

www.ptpodden.se

2. Läs vår blogg (några rekommenderade inlägg)

https://www.intensivept.se/rekommenderadlasning

3. Köp boken några av våra lärare skrivit

Länk här!