



## Active Swedens ramverk för licensiering av personliga tränare

Version mars 2025

### Om Active Sweden

Active Sweden (nedan AS) är en medlemsorganisation som representerar svenska företag verksamma inom träning och hälsa. AS har som målsättning att verka för ökad fysisk aktivitet i samhället, höja branschens anseende och verka för sunda marknadsförhållanden. AS är branschens röst i samhällsdebatten och verkar för ett friskare Sverige och en välmående bransch.

I juni 2019 lanserades en nationell licens för personliga tränare (nedan PT) med syfte att;

- möta arbetsgivarnas krav på kompetens vid anställning av PTs
- säkerställa att kunden som anlitar en PT vet att personen ifråga innehar en viss kompetensnivå.

AS är den organisation som hanterar, utfärdar och beslutar om;

- delegerad licensieringsrätt för anordnare av utbildningar till personliga tränare
- individuell licensiering av PT

### Kompetensråd

AS:s styrelse utser varje år ett kompetensråd som ansvarar för att till styrelsen utreda och bereda förslag för beslut gällande nedanstående;

- delegerad licensieringsrätt för utbildning
- godkännande av examinatorer
- genomförande av kontroll av utbildning/utbildningsanordnare
- eventuella ärenden om avvikelser mot ramverket

AS:s styrelse är den yttersta beslutsfattaren i alla ärenden.

### Allmänt om ramverket

Ramverket baseras på de standards som Europe Active (nedan EA) stipulerar för ackreditering av "Combined FI & PT Education", dvs den typ av pt-utbildningar som vi idag har i Sverige där begreppet "FI Fitness Instructor" motsvarar "styrketränningsinstruktör" och ingår i PT-utbildning. Lärandemålen för nivån EQF4 finns beskrivna i bilaga 4. Ramverket innehåller utöver detta nationellt anpassade krav och riktlinjer.

En PT som innehar AS:s pt-licens

- ska kunna träna personer individuellt utifrån dennes förutsättningar, behov och målsättningar
- ska kunna underbygga och motivera sin praktiska träningskompetens teoretiskt och evidensbaserat
- ska förstå och ha insikt i det bredare "folkhälsoperspektivet" och en PTs viktiga funktion i detta
- ska vara väl förberedd utifrån branschens behov/krav och yrkesrollen som PT

Ramverket revideras inför varje ny ackrediteringsperiod, som ett led i att kunna möta marknadens utveckling och de krav som ställs på yrkesrollen. Uppdaterad version publiceras i mars varje år.

### Delegering av licensieringsrätt till ackrediterade utbildningar

AS kan delegera licensieringsrätt till godkända pt-utbildningar på eftergymnasial nivå. Utbildning som uppfyller de krav som stipuleras av AS erhåller delegerad licensieringsrätt. De kriterier som ligger till grund för bedömning av ansökande utbildning framgår av bilaga 1.

Målet för utbildningarna är att utbilda och förbereda elever för rådande arbetsmarknad för PT. I

utbildningarna läggs stor tonvikt på den praktiska kompetensen. Licensieringsrätten innebär att elever som examineras från godkänd utbildning automatiskt erhåller rätt till licensiering från AS.

Delegerad licensieringsrätt utfärdas under en flerårsperiod, där år 1 består av själva ansökningsförfarandet och granskning av utbildningens ansökan och alla detaljer kopplat därtill. År 2 består av uppföljande besök och kontroller för att undersöka att utbildningen upprätthåller de kriterier som stipuleras i ramverk och som angivits i ansökan. (utbildningen ska också ha genomförts minst 1 gång för att kunna få licensieringsrätt).

Ackrediteringsperioden är juli-juni, se bilaga 2. För utfärdande av delegerad licensieringsrätt utgår en årlig kostnad som fastställs av AS:s styrelse. För ackrediteringsperioden 2025-2026 är kostnaden fastställd till 20000:- + moms/år. Denna avgift skall täcka AS:s kostnad för att upprätthålla licensieringen inklusive ovan nämnda kontroller. Kostnaden utgår oavsett om ansökan bifalls eller avslås.

AS presenterar utbildningar med delegerad licensieringsrätt på sin hemsida och rekommenderar aktivt dessa till presumtiva personliga tränare. Så länge utbildningen innehar delegerad licensieringsrätt erhålls rätt att använda benämningen "Rekommenderad av Active Sweden" i kommunikation och marknadsföring samt använda särskild framtagen logotyp.

För ansökande utbildningsanordnare och även för godkänd utbildning med delegerad licensieringsrätt förbehåller sig AS rätten att genomföra kontroll av utbildningens kvalitet genom anmälda eller oanmälda besök, intervjuer med lärare/elever och deltagande vid examinationer. I de fall där kontroll inte kan genomföras eller där avvikelser mot ramverk och/eller inlämnade och godkända ansökningsuppgifter upptäcks, utfärdas en varning och ny kontroll görs. Vid två varningar lämnas rekommendationen till styrelsen om att utbildningens ackreditering bör upphöra med omedelbar verkan.

#### **Individuell licensiering av PT**

Behörighet för den nationella pt- licensen utfärdad av AS kan erhållas på två sätt:

1. Godkänd examen från utbildning med delegerad licensieringsrätt
2. Godkänt genomförande av AS:s teoretiska och praktiska prov (bilaga 3)

För att erhålla sin licens från AS krävs att personen själv aktivt ansöker via [activesweden.org](http://activesweden.org). Där ansöker man om licens antingen via examen från godkänd utbildning eller genom att göra AS:s licensprov. I båda fallen ska erforderlig dokumentation laddas upp.

Licensieringen är individuell för individen och permanent. Den ger rätt att använda sig av AS särskild utfärdad logotyp och certifikat för att påvisa kompetens och behörighet.

Vid ansökan om licensiering förbinder sig ansökande också att följa EAs "Code of Ethical Practice". Avvikelse mot dessa kan innebära att AS återtar utfärdad licensiering. Beslut i ett enskilt ärende tas av AS:s styrelse.

[http://www.ehfa-membership.com/sites/ereps.eu/files/docs/EREPS\\_Code\\_of\\_Ethical\\_Practice.pdf](http://www.ehfa-membership.com/sites/ereps.eu/files/docs/EREPS_Code_of_Ethical_Practice.pdf)

## Bilaga 1

### Kriterier för utbildning att erhålla delegerad licensieringsrätt

För att utbildningen och utbildningsanordnaren ska kunna erhålla delegerad licensieringsrätt krävs att minimikraven enligt nedan uppfylls. Utbildningen måste dessutom ha genomförts minst en gång innan beslut om ackreditering kan tas.

Kompetensrådet gör en bedömning baserad på ramverkets krav utifrån saklig grund av utbildningens innehåll och upplägg. Kompetensrådets uppdrag från AS:s styrelse innefattar också att utifrån sin expertis och erfarenhet göra en samlad helhetsbedömning av utbildningens förutsättningar att motsvara de krav (från branschen och AS:s medlemmar) som idag ställs på personliga tränare. Utifrån detta lämnar Kompetensrådet sin rekommendation till styrelsen om bifall eller avslag av utbildningens ansökan om ackreditering.

Vid behandling av ärenden, som angår någon ledamot i rådet eller den organisation denne är anknuten till enskilt, äger ledamot ej rätt att delta i beslutet av bifall eller avslag av ansökan.

#### 1.1 Utbildningsanordnaren

Huvudmannen för utbildningen skall vara registrerad hos Skatteverket med ett organisationsnummer, ha F-skatt och momsredovisningsnummer.

Huvudmannen skall inte ha obetalda avgifter till myndigheter och ägare. Enskild ledamot i styrelsen ska inte heller vara, eller ha varit sedan 2 år tillbaka, föremål för myndighetsgranskning.

Om huvudmannens säte inte är i Sverige ska nationella regler som motsvarar ovanstående följas och kunna kontrolleras.

Huvudmannens ekonomiska situation ska vara transparent för en granskning av AS. Detta innebär att huvudmannen inte kan bedriva utbildningsverksamhet i enlighet med en enskild firma, handelsbolag eller kommanditbolag.

Utbildaren ska följa ARNs beslut och gällande konsumentlagstiftning.

Utbildaren skall behandla elevens uppgifter konfidentiellt och i enlighet med gällande lagstiftning.

#### 1.2 Utbildningens längd & definitioner

Utbildningen ska genomföras under minst 4 månader

Minimi totalt antal timmar 425

Minimi totalt antal lärarledda timmar 180

Minimi totalt antal fysiskt lärarledda timmar 120

De fysiskt lärarledda timmarna ska fokusera på praktisk träning och feedback inom de "yrkespraktiska momenten" som ramverket stipulerar.

Fysiskt lärarledda timmar utförs "on-site" i fysisk lokal anpassad för ämnet.

Digitalt lärarledda timmar utförs i realtid via digitala verktyg, exempelvis teams, zoom eller dylikt, och förutsätter möjlighet till interaktivitet i realtid mellan elever och lärare.

Övrig utbildningstid betecknas som egenstudier/egen träning och avser den tid som utbildningsanordnaren rekommenderar för detta, hit räknas även förinspelat digitalt material, litteraturstudier m m.

Utbildningens kursplan och innehåll ska klart och tydligt finnas med på anordnarens hemsida. Dvs dagar, tider och tema för utbildningstillfället.

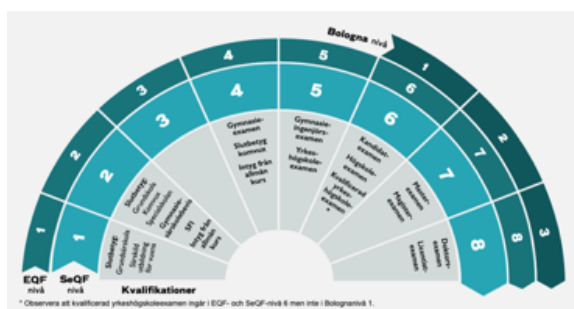
#### 1.3 Utbildningens kursplan & innehåll

Utbildningen ska innehålla teoretisk grundutbildning inom anatomi, fysiologi, träningslära och näringslära på en nivå som lägst motsvarar EA:s standards för "Combined FI&PT" level EQF4. Nivån verifieras genom någon av nedanstående referensramar för läranderesultat:

EQF – Europeisk referensram för kvalifikationer lägst nivå 4

SeQF – Sveriges referensram för kvalifikationer lägst nivå 4

Bolognamramverket – Europeiskt ramverk för högre utbildning lägst nivå 1



## Yrkespraktiska moment

De yrkespraktiska momenten ska både läras in teoretiskt och tränas praktiskt under utbildningen. Momenten ska bestå av följande delar;

- Anatomi i praktiken/funktionell anatomi
- Yrkesrollen PT
- Kundsamtal/kundkommunikation
- Bedömning av behov/mål
- Analys/kroppsanalys/screening
- Genomgång av träningsprinciper
- Val av metod/träning
- Träningsplanering/programmering- PT:n ska kunna utfärda en 6-månaders plan utifrån klientens mål
- Träningsinstruktion/genomförande av träning
- Progression/nästa steg mot målsättning
- Dokumentation av PT:n:s arbete och valt verktyg för detta
- Marknadsföring införsäljning av PT-tjänster

## Hälsobegreppet

Utbildningen ska också innehålla lärarledd undervisning där "hälsobegreppet" tas upp i ett bredare folkhälsoperspektiv, där även de psykosociala aspekterna och den vetenskapliga grunden för de positiva effekterna av fysisk aktivitet behandlas. Utbildningen ska också ge PT:n tillräcklig information för att kunna utföra bedömningar av träningslokalen, utrustningen och miljön för att identifiera potentiella faror och vidta nödvändiga ändringar för att ge säkerhet och minska riskerna för klienter och PT:n. (Riskanalys i enlighet med SAM)

## 1.4 Examination

Utbildningens examination ska innehålla dels en teoretisk del inom anatomi, fysiologi, träningslära och näringslära motsvarande lägst EA PT EQF4, dels en praktisk slutexamination motsvarande minst innehållet i det praktiska provet för den nationella pt-licensen enligt bilaga 3.

Tid för individuell examination ska ligga utanför ordinarie schema och räknas inte in i den lärarledda utbildningstiden.

Det praktiska provet med klient ska genomföras under cirka 2 timmar totalt, inklusive avslutande samtal med examinator.

Godkänd nivå ska erhållas inom varje delmoment och i enlighet med lärandemål EQF4:

- Klientensamtal/kommunikation för bedömning av behov och mål
- Analys och tester med klient
- Träningsplanering för klient och val av metod
- Genomförande av träning med klient och införsäljning av nästa steg för klientens fortsatta träning
- Motivering och avslutande samtal med examinator

Innehållet i examinationen kan delas upp och genomföras vid olika tillfällen, med ovanstående som miniminivå. För detaljerad specifikation av de 5 delarna se bilaga 5.

Observera att examinator kan ej fungera som klient vid examinationstillfället.

## 1.4 Utbildares kompetens

Lärare som undervisar inom i huvudsak teoretiska ämnen som anatomi, fysiologi, träningslära och näringslära ska ha högskoleexamen (120hp), eller motsvarande, inom relevanta ämnen.

Praktiklärare i "yrkespraktiska PT-moment" ska ha relevant grundutbildning inom de ämnen de undervisar i och också ha

minst 2 500 genomförda och verifierade PT-timmar innan de börjat som lärare. Intjänande av dessa timmar får ligga maximalt 10 år tillbaka i tiden. Undervisning på PT-utbildning räknas ej in i de 2500 timmarna utan avser eget praktiskt klientarbete. Läraren ska vara fortsatt aktiv som PT eller ha fortsatt koppling till träningsbranschen och PT-yrket i sitt ordinarie arbete så länge man är verksam som lärare.

Praktiklärare ska även inneha en nationell pt-licens. Om lärare ej redan har en nationell pt-licens kan den erhållas genom att utbildningsanordnaren ansöker om behörighet för lärare. Särskild ansökningslänk erhålls då från AS där läraren ansöker om licensen "via arbetserfarenhet" och laddar upp styrkt dokumentation på 2500 PT-timmar.

Lärare ska följa EAs Code of Ethical Practice.

### **1.5 Utbildningslokaler och lärartäthet**

Utbildningen ska bedrivas i ändamålsenliga lokaler.

Under utbildningens praktiska moment får det vara som mest 16 elever per lärare.

Utbildare skall följa Arbetsmiljöverkets föreskrifter för hur en arbetsplats bör utformas.

I de fall där utbildningsanordnaren ej disponerar egna lokaler ska samarbetsavtal med ägare av lokalen finnas med i ansökan.

## **Bilaga 2**

### **Ansökningsprocess och tidsplan**

Ansökningsförfrågan skickas till ansvarig kontakt hos AS och ska innehålla utbildningsanordnarens fullständiga namn, organisationsnummer och kontaktuppgifter.

Granskning görs av utbildningsanordnaren och därefter erhålls faktura på fastställd årsavgift.

När fakturan är betald erhålls länk till digital ansökningssida, ansökan tas ej till behandling innan dess.

I ansökan ska uppgifter om utbildningsanordnaren och utbildningen lämnas. Dokumentation som styrker uppgifterna laddas upp, exempelvis för lärarbehörigheter, lokalers utformning och styrkande av EQF4-nivå.

Kort presentation av utbildningen görs därefter via ett digitalt möte efter kallelse från kompetensrådet. Mötet består av ca 15 min presentation av utbildningsanordnaren och vid behov ca 15 min för ev. frågor.

Delegerad licensieringsrätt utfärdas under en flerårsperiod, där år 1 består av själva ansökningsförfarandet och granskning av utbildningens ansökan och alla detaljer kopplat därtill. År 2 består av uppföljande besök och kontroller för att undersöka att utbildningen upprätthåller de kriterier som stipuleras i ramverk och som angivits i ansökan. (utbildningen ska också ha genomförts minst 1 gång för att kunna få licensieringsrätt). Kompetensrådet lämnar därefter rekommendation om godkännande eller avslag för ansökan till styrelsen.

Från år 3 erhålls den delegerade licensieringsrätten med 2 år i taget, förutsatt att inga förändringar sker gentemot materialet i ansökan. Därefter görs en omackreditering vartannat år.

Komplett ansökan måste vara inskickad senast 31 maj och kan göras en gång årligen.

Omansökan för redan ackrediterade utbildningar ska göras under perioden 1-31 maj. Omansökningar inlämnade efter 31/5 kan ej garanteras fortlöpande ackreditering. Ackrediteringsperioden sträcker sig över perioden 1/7-30/6 varje år.

För utfärdande av delegerad licensieringsrätt utgår en årlig kostnad som fastställs av AS:s styrelse. För ackrediteringsperioden 2025-2026 är kostnaden fastställd till 20000:- + moms/år. Denna avgift skall täcka AS:s kostnad för att upprätthålla licensieringen inklusive ovan nämnda kontroller. Kostnaden utgår oavsett om ansökan bifalls eller avslås.

### **Bilaga 3**

#### **Licensiering genom prov för nationell pt-licens**

För att erhålla nationell pt-licens utfärdad av AS krävs både teoretisk och praktisk behörighet.

För PTs som har annan utbildning, än de av AS ackrediterade, finns möjlighet till licensiering genom både teoretiskt och praktiskt prov. För att vara behörig att göra provet ska annan utbildning inom träning styrkas.

#### **3.1 Teoretiskt prov**

Teoretisk examination omfattande anatomi, fysiologi, träningslära och näringslära på nivå EQF4 genomförs online. Efter två ej godkända försök kan ansökan om examination göras igen tidigast efter tre månader. Efter godkänd teoretisk examination ges möjlighet att boka tid för praktisk examination.

#### **3.2 Praktiskt prov**

Praktisk examination med av AS utsedd examinator genomförs i Stockholm, Göteborg eller Malmö. Efter ej godkänd praktisk examination kan ny ansökan om examination göras igen tidigast efter tre månader.

För att erhålla nationell pt-licens utfärdad av AS genom teoretiskt och praktiskt prov krävs att personen ifråga har godkänd nivå på följande delmoment i enlighet med lärandemål EQF4 (se bilaga 4) i det praktiska provet.

- Klientsamtal/klientkommunikation
- Bedömning av behov/mål
- Analys/kroppsanalys/screening
- Val av metod/träning
- Träningsplanering /programmering
- Träningsinstruktion / genomförande av träning
- Träningsupplägg/nästa steg mot målsättningen
- Införsäljning av nästa steg

#### **3.3 Sammanfattande analys**

Den sökande ska också i samtal med examinator efter genomförd praktisk examination kunna;

- Motivera sina val av tester, övningar och upplägg av träningen
- Förklara grundligt och evidensbaserat varför man valde att göra som man gjorde
- Visa förståelse för, och insikt om:
  - "PT-rollen" som yrke
  - "Hälsobegreppet" i ett bredare perspektiv
- Säkerhet avseende lokal och utrustning vid klientarbete

## **Bilaga 4**

### **Lärandemål EA PT EQF4**

Dessa gäller examination både via ackrediterad utbildning och godkännande via AS:s prov.

En personlig tränare på denna nivå kan:

1. Samla information om enskilda klienter
2. Välja och utföra analyser och tester för att fastställa klientens fysiska status och nivå, vid behov samarbeta med eller hänvisa till annan yrkeskategori såsom exempelvis fysioterapeut, läkare eller annan specialiserad hälso- och sjukvårdspersonal
3. Analysera information som rör enskilda klienter, göra en bedömning av klientens färdigheter och förmågor och identifiera specifika hinder och möjligheter för att starta träningsprocessen, och vid behov hänvisa klienten till annan lämplig expert
4. Identifiera, komma överens om och granska kort-, medellånga- och långsiktiga mål för att säkerställa effektiviteten av program för rehab och träning från exempelvis fysioterapeut, läkare eller annan specialiserad hälso- och sjukvårdspersonal
5. Utforma träningsprogram i enlighet med kundernas behov genom att tillämpa principer för träningsprogrammering. PT:n ska kunna dokumentera sitt arbete och planering. PT:n ska kunna göra en 6-månaders plan utifrån klientens mål.
6. Utföra bedömningar av träningslokalen, utrustningen och miljön för att identifiera potentiella faror och vidta nödvändiga ändringar för att ge säkerhet och minska riskerna för klienter och den personliga tränaren
7. Ge klienterna korrekt och trovärdig information om principerna för näring och viktkontroll och vid behov hänvisa till specialist inom kostrådgivning
8. Tillämpa strategier för att motivera klienter att engagera sig i och följa ett träningsprogram
9. Utvärdera hur nuvarande teknik kan hjälpa klienter att hålla sig motiverade att följa riktlinjerna för fysisk aktivitet och strukturerade träningsprogram
10. Leverera bra kundservice, vara en positiv förebild och hålla sig uppdaterad gällande utvecklingen inom branschen
11. Främja hälsosamma aktiviteter och relaterade strategier för det dagliga livet till klienter
12. Fatta lämpliga beslut angående klienter och deras program/mål och, vid behov, hänvisa klienten till en mer lämplig yrkeskategori
13. Arbeta inom de parametrar som anges på nivå 4, erkänna de standarder och professionella begränsningar som detta ger och hänvisa till lämplig personal för vägledning och stöd
14. Tillämpa affärs-, marknadsförings- och försäljningsstrategier och bästa praxis för att nå framgång som PT

## **Bilaga 5**

### **Praktisk examination Active Swedens nationella pt-licens**



Följande bilaga innehåller minimikraven för de delar som ska vara med i den praktiska examinationen för att erhålla delegerad licensieringsrätt. Eleverna ska här praktiskt kunna omsätta de teoretiska kunskaper som erhållits tidigare under utbildningens gång. Eleven ska när som under den praktiska examinationen korrekt kunna motivera kring varför respektive moment har valts, likväl som ange korrekta svar till teoretiska kunskapsfrågor.

Minimikraven innehåller 5 delar enligt specifikation nedan. Det som anges under varje delmoment är det som ska bedömas av examinatorn.

Observera att examinator ej kan fungera som klient vid examinationen

Varje delmoment måste vara godkänt för att eleven ska bli godkänd på examinationen. Minst 80% rätt inom varje delmoment krävs för godkänt resultat.

### **5.1 Klientintervju 10 minuter (examinator är passiv och lyssnar)**

- Förmåga till ett öppet kroppsspråk, avslappnad intervjumiljö
- Förmåga att ställa öppna frågor kopplat till mål, med ev följdfrågor
- Förmåga att skapa tydlig bild av kundens mål
- Förmåga att skapa förståelse varför kund vill uppnå mål
- Förmåga att identifiera kundens ev hinder för träning
- Förmåga att använda kvittenskommunikation under/efter intervjun
- Förmåga att hålla tidsramen på 10 minuter

Under intervjun ska eleven ställa minst 4 frågor kring nedanstående obligatoriska moment;

- Sjukdomar/skador
- Träningshistorik
- Vardagsstruktur
- Kostrutiner
- Arbete
- Fritidsaktiviteter/Hobbies

### **5.2 Analyser/tester med klient 15 minuter (examinator är passiv och lyssnar)**

- Förmåga att välja relevanta analyser/tester utifrån klientens mål
- Förmåga att utifrån analyserna bedöma hur klienten kan röra sig och koordinera sina rörelser
- Förmåga att för klient förklara varför just dessa analyser/tester genomförs
- Förmåga att genomföra och instruera analyser/tester på ett korrekt sätt
- Förmåga att under testerna ha kontakt med klienten genom sin egen placering, ögonkontakt och röstläge
- Förmåga att hålla tidsramen på 15 minuter

Analysmomentet hjälper eleven att få en helhetsbild av klienten. Tillsammans med intervju och tester får eleven på så vis kännedom om klientens nivå och behov. Mål och syfte är för att få en bild av klienten samt underlätta och tydliggöra lämplig startnivå. Detta underlättar för eleven att styra träningen i kommande träningsplanering.

Grundanalyser som är obligatoriska i elevens val är minst 3 st av följande övningar;

- Djup knäböj
- Utfallssteg
- Höftflexion
- Armhävning
- Diagonallyft
- Knäböj
- Knäböj med raka armar över huvudet

Syftet med detta moment är att examinator ska se HUR och med vilken SYSTEMATIK och NOGGRANNHET som eleven utför analyserna. Eleven får på förhand information om vilka övningar som finns för detta moment.

Examinator ska under detta moment utöver elevens egna analyser och tester, ge eleven 3 obligatoriska rörelser, enligt urval nedan, som hen ska analysera.

Här bedöms förmågan att i varje övning identifiera 80% av checkpointer enligt nedan.  
Examinator ställer eventuella frågor vad eleven tittar på.

#### **Statisk hållningsanalys sidan, framifrån, bakifrån, 8 punkter**

Fotknöl, knäled, höftled, 3-punktshållning, axelled, örat, framifrån/bakifrån höftens vågräta linje, axlarnas vågräta linje

#### **Knäböj 9 punkter**

Fot pron/sup, fot vikt häl/tå, fotrörlighet, knän i fotriktningen, tippning av höft, rotation höft vågrätt höft, 3-punktshållning, fällning av överkropp, neutral nacke

#### **Knäböj med armar över huvudet 10 punkter**

Fot pron/sup, fot vikt häl/tå, fotrörlighet, knän i fotriktningen, tippning av höft, rotation höft vågrätt höft, 3-punktshållning, fällning av överkropp, neutral nacke, rörlighet i axelled

#### **Utfall 4 punkter**

3-punktshållning, från sidan rot av höft, framifrån knä i linje med fötter, bakifrån höften vågrät

#### **Armhävning 3 punkter**

5-punktshållning, scapula hålls på plats, att axelled hålls på plats

#### **Sidoplanka på armbåge 3 punkter**

5-punktshållning sett från sidan, axelled klarar att hålla sin position som är närmast golvet, armbåge är under axeln

#### **Knä mot vägg 3 punkter**

Eleven mäter avstånd mellan tår och vägg, notera om det är skillnader, kontrollera höften korrekt placerad

#### **Wallangel/wallslide 3 punkter**

3-punktshållning, hur långt kommer kund i rörelsen, uppmärksamma ev. sidoskillnader

#### **Sittande rotation övre brösttrygg 3 punkter**

Hur långt kommer kunden i rörelsen, finns det några sidoskillnader, är höften stabil

#### **Fyrfota diagonal 5 punkter**

Ryggradens kurvatur 3-punktshållning, höften hålls på plats, benet kan sträckas ut i linje med höft, hur långt kommer armen, kontroll av balans under utförandet

### **5.3 Planering av klientens träningspass, 10 minuter (examinator är passiv och lyssnar)**

- Förmåga att anpassa passet utifrån målsättning och genomförd analys
- Förmåga att träningen följer grundläggande träningsprinciper
- Förmåga att anpassa uppvärmingen utifrån RAMP (Raise, Activate, Mobilize och Potentiate)
- Förmåga att planera träningen i rätt turordning, tex stora komplexa övningar först
- Förmåga att planera nedvarvningen så att den innehåller gradvis sänkning av intensitet, samt vid behov rörlighetsdel
- Förmåga att beskriva passet på ett kommunikativt sätt till kunden
- Förmåga att hålla den satta tidsramen på max 10 minuter

### **5.4 Träning 50 minuter och avslutande införsäljning av nästa steg för klientens träning (examinator är passiv och lyssnar/bedömer)**

- Förmåga att uppvisa en god egen teknik vid visande av övningar
- Förmåga att lära ut på flera sätt; Visuellt, Auditivt, Kinestetiskt och Taktilt
- Förmåga att få klienten att utföra övningen enligt elevens anvisningar  
Förmåga att korrigera klientens utförande och ge återkoppling mellan rep/set
- Förmåga att anpassa belastningen efter klientens utförande, teknik och rep/set
- Förmåga att vara placerad på ett sätt som innebär att hen kan hjälpa klienten och analysera utförandet
- Förmåga att ha en bra kontakt med klienten genom sin placering, ögonkontakt, tonläge under hela passet

- Förmåga att följa den satta planeringen (alternativt gör smarta korrigeringar som inte påverkar helheten)
- Förmåga att entusiasmera och motivera
- Förmåga att hålla den satta tidsramen på max 50 minuter
- Förmåga att ta reda på hur klienten upplevde passet (utifrån sin förväntan)
- Förmåga att förklara vad de har tränat
- förmåga att förklara varför de har tränat det som tränades, kopplat till målet
- Förmåga att ge rekommendationer för framtida träning, tips och råd
- Förmåga att tydligt förklara vad pt:n kan hjälpa klienten med - fokus införsäljning 2-3 mån framåt

#### **5.5 Motivering 30 minuter (examinator ställer följdfrågor för att testa PTs djupare kunskaper)**

- Förmåga att summera och motivera varför eleven valde de analyser/tester som utfördes (följdfråga 1)
- Förmåga att summera och motivera varför eleven planerade passet på det sätt som det utfördes (följdfråga 2)
- Förmåga att presentera sina tankar om en träningsplan för klientens kommande 6-12 månader och hur den presenteras för klienten (följdfråga 3)
- Relevant följdfråga från examinator, elev svarar
- Relevant följdfråga från examinator, elev svarar
- Relevant följdfråga från examinator, elev svarar
- Förmåga att redogöra för 3 saker som är viktiga för allmän god hälsa utifrån hälsobegreppet i ett bredare perspektiv
- förmåga att redogöra för säkerhetsaspekter för klientens träning utifrån lokal och utrustning
- Förmåga att applicera och prata om PT-rollen som yrke