

**BACHELOR I TRENING HELSE OG PRESTASJON
2021/2023**

**UTSATT INDIVIDUELL SKRIFTLIG
HJEMMEEKSAMEN**

i

THP 302- PERSONLIG TRENER

Utlevering av oppgave: torsdag 13. april 2023 kl.
12.00 i WISEflow

Innlevering av oppgave: torsdag 20. april 2023 kl.
14.00 i WISEflow

Case 1

Hvem	Kvinne med innvandrerbakgrunn (indiske subkontinent) Renholdsarbeider på UiO, 60 år, 162 cm, 75 kg
Livssituasjon	Hun starter tidlig på jobb og er ofte sliten etter arbeidsdagen. Har hele sitt liv vært «frisk», men har aldri trent regelmessig før. Nå er hun blitt medlem på treningssenter, men har ennå ikke kommet i gang med noen regelmessighet etter en måned som «passivt medlem». Hun har ingen spesielle plager, men føler at hun er for tung og vil gjerne ned 10 kg i vekt. Videre har hun fått beskjed av legen sin at hun har et blodtrykk som er noe forhøyet, og at hun bør begynne å trene regelmessig og endre sin livsstil.
Treningserfaring	Siden hun er helt «fersk» vil hun trene med deg som PT slik at hun får god oppfølging og tilpasset opplegg. Hun er ikke så begeistret for sal-aktiviteter sammen med masse andre mennesker. Bortsett fra jobbaktivitet, har hun lite hverdagsaktivitet. Går av og til søndagsturer sammen med mannen og barnebarna. Er ellers glad i å lage mat og sosialisere med storfamilien.
Mål	Komme i bedre form, få mer energi og gå ned i vekt
Tid til trening	Hun vil trene sammen med deg en gang i uka (60 min). Totalt mener hun det er realistisk å klare to til tre økter i uka.