



Är du intresserad av att delta och vara en av tre som utan kostnad får förmånen att ha Emma som personlig tränare i 13 veckor?

Anmäl dig i så fall senast 13 februari till fritidsforeningen.borlange@trafikverket.se

Vid fler än tre anmälningar kommer platserna att lottas ut.

Information från Emma

Jag studerar till personlig tränare, PT, på distans från Högskolan Gävle. Jag har studerat 30Hp under höstterminen; coaching, kost och prestation samt anatomi och fysiologi.

Vi har under denna vårtermin fått i uppgift att utföra fältstudier under 13 veckor, v.8-21, i träningslära och träningsplanering.

Det jag erbjuder som personlig tränare

- Personlig träning

Exempelvis introduktion på gymmet, hur man använder olika redskap. Vi kan börja göra ett styrketest eller konditionstest och därifrån bestämma hur just din träning ska se ut beroende på vilken specifik träning du vill utföra.

Jag är flexibel och letar efter personer som är engagerade och vill exempelvis få en ”knuff” i rätt riktning när det gäller träning eller de personer som redan har träningsvana men vill hitta fler vägar när det gäller träning eller fysisk aktivitet.

- Träningsplanering/ träningschema:

Planera träningsprogram anpassat efter hur du vill ha det och utifrån dina behov och förutsättningar.

- Gruppträning:

Gruppträning kan ske med flera personer men att minst EN av adepterna ska vara med på passet alternativt att alla 3 adepter gör gruppträning tillsammans.

Dagarna för träning kan variera, eftersom jag studerar på distans kan jag vara flexibel när det gäller tider och plats. Vi kan arbeta fram en bra plan som fungerar för oss båda. Exempelvis, att träna

30min gruppträning på lunchen, personliga timmar på gymmet, ute i löparskor, utomhusgym eller morgonträningar.

Plats kommer ske i era träningslokaler och gym så de redskap ni har kommer användas där på plats.

Jag kan även utföra:

Hälsodeklaration, tillämpa metoder för mätning av fysisk aktivitet och hälsa.

- Styrketest
- Konditionstest
- Rörlighetstest
- Balans & koordination

Målet med kursen är att jag ska ta mig an tre adepter (personer) och erbjuda PT-timmar, som även kan ingå i gruppträningar.

- En person - 2 dagar i veckan.
- 2 personer - 1 dag i veckan

mellan v.8-21, 13 veckor.

Fältstudierna kommer beskrivas i en analyserade och obligatorisk inlämning i slutet av denna termin. Det innebär att mina adepters (personerna jag tränar) träningsvanor kommer både beskrivas och analyseras i inlämningsuppgiften. Personerna får självklart vara anonyma i inlämningsuppgiften men måste skicka personuppgifter till min lärare i början av terminen.

Vem är jag?

Anna Ekholm, syster till Emma Ekholm som är konsult hos er på Trafikverket via CGI. Jag är 32 år, precis flyttat in i ett hus i Falun med min sambo Fredrik. Från början är jag från Rättvik men spenderat senaste 15 åren i Funäsfjällen och Östersund. Har ett stort intresse för träning i alla dess former och miljöer. Gillar snön och vinter. Är glad, positiv, framåt och har en engagerande glädje till att dela med mig av mina erfarenheter och kunskaper inom träning till andra människor.

Hoppas på en fin dag.

Anna Ekholm

073-581 40 56

ekholmanna1@gmail.com