



## Æfingakerfi einkaþjálfunar ÆFE1005

### Lýsing:

Í þessum áfanga er farið yfir megin atriði æfingakerfa og þarfagreiningar fyrir almenning. Útskýrt er uppbyggingarferli æfingakerfa út frá þeirri hreyfingu sem viðkomandi leggur stund á en einnig út frá aldri og kyni. Kenndar eru aðferðir við að setja upp skapalón til æfingakerfasmíði og skoðuð eru helstu æfingakerfaforrit á markaðnum. Nemendum er kennt að meta á raunsæjan hátt, helstu breytur æfingakerfa, s.s. magn álags, tíðni æfinga og hraða framþróunar, út frá líkamlegu ástandi og markmiði skjólstæðinga sinna.

Í áfanganum verða eftirfarandi efnisþættir kynntir:

- Hvernig er uppbygging styrktaræfingakerfa til hliðsjónar við aðra þætti líkamlegra þjálfunarþátta svo sem úthalds og þols. Farið í gegn um þau atriði sem öll æfingakerfi þurfa að taka á.
- Mælingar og markmið
- Hvað þarf æfingakerfi að innihalda
- Uppbygging grunnþjálfunar, með t.t. leiðréttingarþjálfunar-, styrktarþjálfunar-, liðleikaþjálfunar- og fitbrennsluæfingakerfa
- Listi yfir æfingar
- Grunnhugtök útskýrð
- Skilningur á flækjustigi við kennslu æfingakerfasmíði og hvernig hægt er að blanda saman styrktar-, úthalds- og liðleikaþjálfun við einkaþjálfun.

Þekkingarviðmið:

### Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Hver þáttur æfingakerfasmíði er í heildarárangri við þjálfun
- Flækjustigi æfingakerfasmíða og hvernig nota má tölvuforrit í æfingakerfasmíði
- Samspili mismunandi æfinga við þjálfun

Leikniviðmið:

### Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Nýta sér tölvuforrit og töflur til að skrifa æfingakerfi
- Setja saman bestu æfingar í heilsteypt æfingakerfi sem á við hverju sinni



**Keilir**  
ÍAK einkaþjálfari

Hæfniviðmið:

**Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:**

- Byggja æfingakerfi frá grunni með réttar þarfir iðkandans í huga
- Breyta æfingakerfum eftir aðstæðum, til að mynda vegna meiðsla iðkandans eða æfingaálags
- Velja bestu æfingar hverju sinni fyrir iðkandans, reynslu, aldri, getu og kyni