



## Styrktarþjálfun | SOL1006

### Lýsing

Farið er í nokkur hugtök lífaflsfræðinnar og þau tengd við beitingu mannlíkamanns í styrktarþjálfun. Sýnt er fram á að afstaða líkamans gagnvart ytra umhverfi og þeim áhöldum sem notuð eru í styrktarþjálfun, skiptir máli upp á hámarksafköst að gera. Kenndar eru nokkrar grunnæfingar styrktarþjálfunar í tækjasal og skoðaður munurinn á mismunandi beitingu út frá afstöðu útlíma og áhalds. Rifjuð eru upp hugtök úr styrktar- og hreyfifræðinni og er þeim beitt við útfærslu æfinga með styrktarþjálfunaráhöld.

### Þekkingarviðmið

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

- Helstu hugtökum hreyfifræðinnar s.s. kraftvektor, áfallshorn, vogararmur, þyngdarmiðja
- Áhrifum lengri og styttri vogararma á kraftbeitingu
- Áhrifum kraftvektora á útkomu hreyfingar
- Hvernig nýta má þekkingu á lífaflfræði til að lagfæra beitingu skjólstæðings í styrktaræfingum
- Helstu æfingar styrktarþjálfunar
- Áhrif aukins vöðvamassa á útkomu styrktaræfinga út frá sjónarhorni lífaflfræðinnar
- Hvernig á að greina á milli áhrifa taugafræðilegrar hömlunar og lífaflfræðilegs ójafnvægis í styrktarþjálfun

### Leikniviðmið

#### **Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:**

- Skoða beitingu nokkurra styrktaræfinga og meta hvort hámarksafköstum sé náð út frá lífaflfræðilegum breytum
- Hafa áhrif á útkomu styrktaræfinga með því að stytta eða lengja vogararma
- Finna út hvernig má hámarka afköst hreyfinga með tilfærslu kraftvektora
- Leiðbeina skjólstæðing með öruggustu beitingu í styrktarþjálfun



Hæfniviðmið:

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

- Setja upp röð styrktaræfinga með öryggi skjólstæðings og bestu nýtingu á afli í huga
- Útskýra fyrir skjólstæðingi hvernig mismunandi líkamsstaða og afstaða líkamans við áhöld styrktarþjálfunar hefur áhrif á útkomu æfinganna
- Breyta líkamsstöðu og/eða stillingu áhalda til að hafa áhrif á æfingar
- Finna ákjósanlegustu æfingar fyrir mismunandi einstaklinga útfrá þörfum viðkomandi
- Þekkja og meta ranga beitingu helstu styrktaræfinga
- Stilla tækjabúnað eftir líkamsstærð skjólstæðinga