



**Keilir**

ÍAK einkaþjálfari

ÍAK styrktarþjálfari

## Styrktarþjálfun og hreyfifræði VOH2003

### Lýsing:

Í áfanganum er farið í að tengja vöðvafræðina við beitingu í styrktarþjálfun. Kenndar eru nokkrar grunnæfingar styrktarþjálfunar í tækjasal og skoðað hvernig vöðvahópar vinna saman og hvernig virkja má einangraða vöðvahópa með tæknilegri útfærslu æfinganna. Rifjuð eru upp hugtök úr vöðva- og hreyfifræðinni og er þeim beitt við útfærslu æfinga með styrktarþjálfunaráhöld. Farið er yfir hvernig má fyrirbyggja álagsmeiðsli með réttri beitingu í þjálfun og hvernig greina skal rangar hreyfingar í algengustu tegundum styrktaræfinga, svo sem hnébeygju, réttstöðulyftu, bekkpressu, róður og nokkrum kvið- og mjóbaksæfingum.

### Þekkingarviðmið:

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

- Hvaða vöðvar vinna í helstu tegundum styrktaræfinga
- Takmörkunum á einangrun stakra vöðva og vöðvahópa
- Heiti helstu hreyfinga í samræmi við vöðvafræðina
- Mikilvægi réttar beitingar í styrktarþjálfun
- Helstu æfingum styrktarþjálfunar
- Áhrif styrktarþjálfunar á vöðvamassa og fituforða mannslíkamanns

### Leikniviðmið

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

- Skoða beitingu nokkurra styrktaræfinga og meta hvort æfingarnar samræmist markmiði og öryggi skjólstæðinga einkaþjálfarans út frá heilsufarssögu þeirra
- Beita sér í og kenna öðrum að beita réttri tækni í helstu styrktaræfingum
- Nefna þá vöðva sem eru þátttakendur í helstu styrktaræfingum

### 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 besta árangur fyrir hvert markmið



**Keilir**

ÍAK einkaþjálfari

ÍAK styrktarþjálfari

- Útskýra fyrir skjólstæðing 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 útkomu æfinga og hámarka árangur
- Finna ákjósanlegustu æfingarnar fyrir mismunandi einstaklinga út frá þörfum viðkomandi
- Þekkja og meta ranga beitingu helstu styrktaræfinga
- Stilla tækjabúnað eftir líkamsstærð skjólstæðinga

### **Námsmat:**

Verkefni og lokapróf