



Keilir

ÍAK einkaþjálfari

ÍAK styrktarþjálfari

Vöðva- og hreyfifræði VOH1005

Lýsing:

Lögð er áhersla á að áfanginn sé praktískur og er innihald hans lagað að því sem einkaþjálfari þarf að kunna í sínu starfi. Farið verður í helstu almennu heiti vöðvafræðinnar á ensku, latnesku og íslensku. Fjallað verður um helstu áttar- og hreyfihugtök og svæði líkamans. Þá verður fjallað um skurði og snúningsöxla og notkun þeirra í greiningu hreyfinga. Kynnt verður samvinna beina-, vöðva- og taugakerfis. Farið verður yfir beinagrindina, liðamót, mismunandi tegundir liðamóta og uppbyggingu þeirra. Ítarlega verður farið í heiti beina og beinamerkingar. Einnig verður lögð áhersla á heiti vöðva, upphaf og festingar þeirra, vöðvaítaugun og hlutverk. Farið verður í uppbyggingu vöðvakerfisins, flokkun vöðva, vöðvahlutverk og mismunandi vöðvasamdrætti. Fjallað verður um hreyfingar liðamóta og hvaða vöðvar framkvæma þær.

Þekkingarviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

Upptökum og festum flestra beinagrindarvöðva og virkni þeirra um liðamót. Nöfn flestra beinagrindarvöðva, beina og sina og hvaða tilgang hvert líffæri hefur í hreyfingu mannsins.

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

Útskýra staðsetningu, upptök, festa og virkni beinagrindarvöðva og beina mannslíkamans.

Hæfniviðmið

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

Útskýra fyrir skjólstæðingum sínum hvernig hver vöðvi hreyfir liðamót beina og hvernig hægt sé að nota þær upplýsingar til að hámarka hreyfigetu og fyrirbyggja álagsmeiðsli.