



Dag 1

Uppgift nr 1

Din första uppgift är att gå runt hela gymmet för att du ska få lära känna din arbetsplats, och få ett inblick på hur många tränings-salar/träningsrum och hur mycket träningsredskap som finns på din anläggning. Du får gärna dokumentera genom att fota av med din mobil och skriva ner. Gör en lista med all material du kan få tillgång till i de olika salarna, som till exempel vad finns i de olika rum? Hur många Pilatesbollar? Hur många medicinbollar ? m.m.

Jag vill att du ska kunna vareda detalj på din arbetsplats. Gör så i varje rum! Fota ,dokumentera och beskriv varje rum! Finns det namn på de olika rummen? Vad heter de?

Du ska beskriva för mig i detalj hur mycket används de olika rummen, till exempel i lilla salen - hur många pass som körs under en veckoperiod och vilka pass körs? Vilken åldersgrupp besöker de olika passen, är det kondition, styrka , dansinspirerad eller kampsportinspirerad? Vad finns det mer? Erbjuder de massage till sina kunder eller finns det spa? Hur gammal man ska var för att börja träna där? Hur mycket kostar en engångsträning/ månadskort/10 klippkort/terminskort? Finns det olika priser? Kostar det mer? Varför? Jämför priser mellan den plats du jobbar just nu . Är den billigare eller dyrare än andra gym på stan? Får instruktörerna betalt för sitt arbete? Hur mycket får de/timme? Om de inte får betalt- vad får de istället? Hur många anställda har de ? Jobbar de heltid? Har de PT/styrketräninginstruktörer? Hur många medlemmar har de just på din anläggning?

Uppgift nr2

Läs häftet och svara på frågorna!

1. Vad är det viktigt att kunna om den träning/ motionsform du bedriver?
2. Att jobba med målsättning kan ha flera hälsosamma effekter. Ge fyra specifika tips om vad kan man träna på när man formulerar en målsättning.
3. Vilka tre faktorer bör du ta hänsyn till när du planerar din motion/träning
4. Vad är viktigt att tänka på när du väljer aktivitetsform?
5. Vilka två tränings-och motionsprinciper gäller för att optimera prestations- och hälsoeffekterna?
6. Vilka fördelar finns det med att utvärdera sin träning?
7. Förklara följande begrepp:
 - a. Anabol fas
 - b. Katabol fas
 - c. Superkompensation
8. När finns det risk för att överträning uppstår?
9. Nämn några symptom på överträning.
10. Vad kan man göra för att undvika överträning?
11. Vilka två huvudsyften har uppvärmning?
12. Uppvärmning har flera effekter på kroppen, nämn tre.
13. Ge tre tips på vad man ska tänka på när man värmer upp.

14. Varför bör man varva ner och hur bör en nedvarvning se ut?
15. Vad kan man göra för att minska/behandla träningsvärk?
16. Definera följande värden och hur man får fram dem:
 - a. vilopuls
 - b. maxpuls
 - c. arbetspuls
17. Det finns ett samband mellan vilopuls och slagvolym, vilket är det?
18. Vad är pulszone?
19. När övergår anaerob träning till att vara aerob träning?
20. Den aeroba träningen kan delas in i tre nivåer, vilka?
21. Nämn en träningseffekt per intensitetsnivå inom aerob träning.
22. Vad är intervallträning?
23. Hur lång vila bör man ha när man tränar intervallträning?
24. Vad syftar den anaeroba träningen till?
25. Varför tränas kroppens syreupptagningsförmåga inte på samma sätt inom anaerob träning som inom aerob träning?
26. Är styrketräning en aerob eller anaerob träningsform? Motivera ditt svar.
27. Nämn tre hälsoeffekter du kan få av styrketräning.
28. Inom styrketräning talar man om följande begrepp, definera dem.
 - a. Repetition

- b. Belastning
- c. Set
- d. RM

29. Hur många RM bör man ligga på om man vill träna uthållighet inom styrketräning?
30. Vad innebär konditionsträning och vilka fördelar kan denna typ av träning ha?
31. Teknikträning bygger på att man lär sig ett rörelsemönster genom tre grundläggande principer, vilka?
32. Vilka syften har rörlighetsträning?
33. Rörlighetsträning kan generaliserat delas in i tre kategorier, nämn dem och beskriv deras effekter.
34. Varför bör man undvika att rörlighetsträna i direkt samband med explosiva aktiviteter?
35. Vilka negativa effekter kan en begränsad rörlighet innebära?
36. Fysiska aktivitet har flera psykologiska effekter på oss. Nämn och beskriv minsta fyra av dem.

Dag 2

Nu när du vet vad allt finns, kommer du jobba genom att ta fram olika övningar som du kan jobba med för att träna upp **ryggmusklerna** dvs, trapezius, latissimus dorsi, erector spinae, m.m. **Även triceps! Gör en lista med de olika övningar där du finns på bilden när du visar de olika övningarna.** Tänk på att du kan använda alla redskap som finns.

Men innan dess vill jag att du ska titta på gubben på bilden och fylla i genom att dra ett streck från varje muskel du kan . (Svenska och Latin).



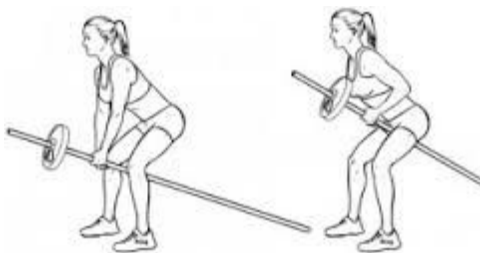


Alla övningar demonstreras av dig!

När du väljer en övning vill jag att du ska ta reda på vad övningen heter, vilken muskel är fokus på just den övningen (muskel som används primärt) och vilka kontrollpunkter man kan ha, se förslag nedan:

Skivstångsrodd

Fokus: latissimus dorsi



Kontrollpunkter:

Vad ska man tänka på när man kör den här övningen? Hållning, andning, blicken, m.m

Koordinationsträning innebär att förbättra samspelet mellan hjärna och muskler. Man tränar sig i att samordna sina kroppsrörelser i förhållande till varandra och omgivning. Den här sortens träning spelar olika stor roll beroende på vad man ägnar sig åt, men det finns i stort sett ingen aktivitet som inte har ett inslag av koordination.

All koordinationsträning bör vara varierad. Ensidig träning ger bara god koordination inom ett smalt rörelseområde. Träningen bör testa :

- Förmåga att snabbt lära sig och behärska nya rörelsen.
- Förmåga att anpassa rörelsen till olika situationer.
- Förmågan att ställa om från ett rörelsemönster till ett annat.

När du är klar med dina övningar vill jag att ni ska jobba i par och utföra nedanstående övningar för att testa er egen koordination.

1. Korsa dina armar framför kroppen och knäpp händerna där fingrarna överlappar varandra. Böj armarna så dina knogar är riktad uppåt. Be din kamrat peka på ett finger, som du då ska sträcka på. Byt roller.
2. Stå på ett ben, blunda och håll balansen. Öka svårigheten genom att sträcka ut dina armar och för ihop dina pekfingrar framför ansiktet.
3. Jumping Jacks. Hoppas, sära dina ben och för dina armar ut från kroppen samtidigt, landa med benen isär och armarna sträckta ut från kroppen åt sidan. Hoppa igen och för ihop benen och armarna.. Repetera tre gånger Hoppa igen och pendla dina ben ut från kroppen som tidigare, men armarna ska nu pendlas upp och ner framför kroppen som en längdskidåkare. Repetera tre gånger.
4. Kom på en egen övning och testa på varandra. Beskriv gärna din övning.

Dag 3

Fortsätt ditt arbete med övningar men den här gången fokuserar du på **pectoralis major (bröstmuskel)**. Ta fram alla möjliga sätt att jobba just den muskel, med olika redskap och maskiner. Även biceps får du arbeta med att ta fram övningar.



När du är klar med den här övningen vill jag att du ska kolla genom alla de övningarna som du har tagit fram och analysera tillsammans med en klasskamrat 10 övningar . När sker ett koncentriskt arbete och när sker ett excentriskt arbete ? I vilken muskel? Sedan väljer ni ut 5 övningar där ni jobbar statiskt och skriver ner dessa övningar.

Dag 4

Idag ska du fokusera på **benmuskler**, alltså gluteus, hamstrings, quadriceps femoralis, soleus, gastrocnemius. Dessutom **axlar (deltoideus)**.

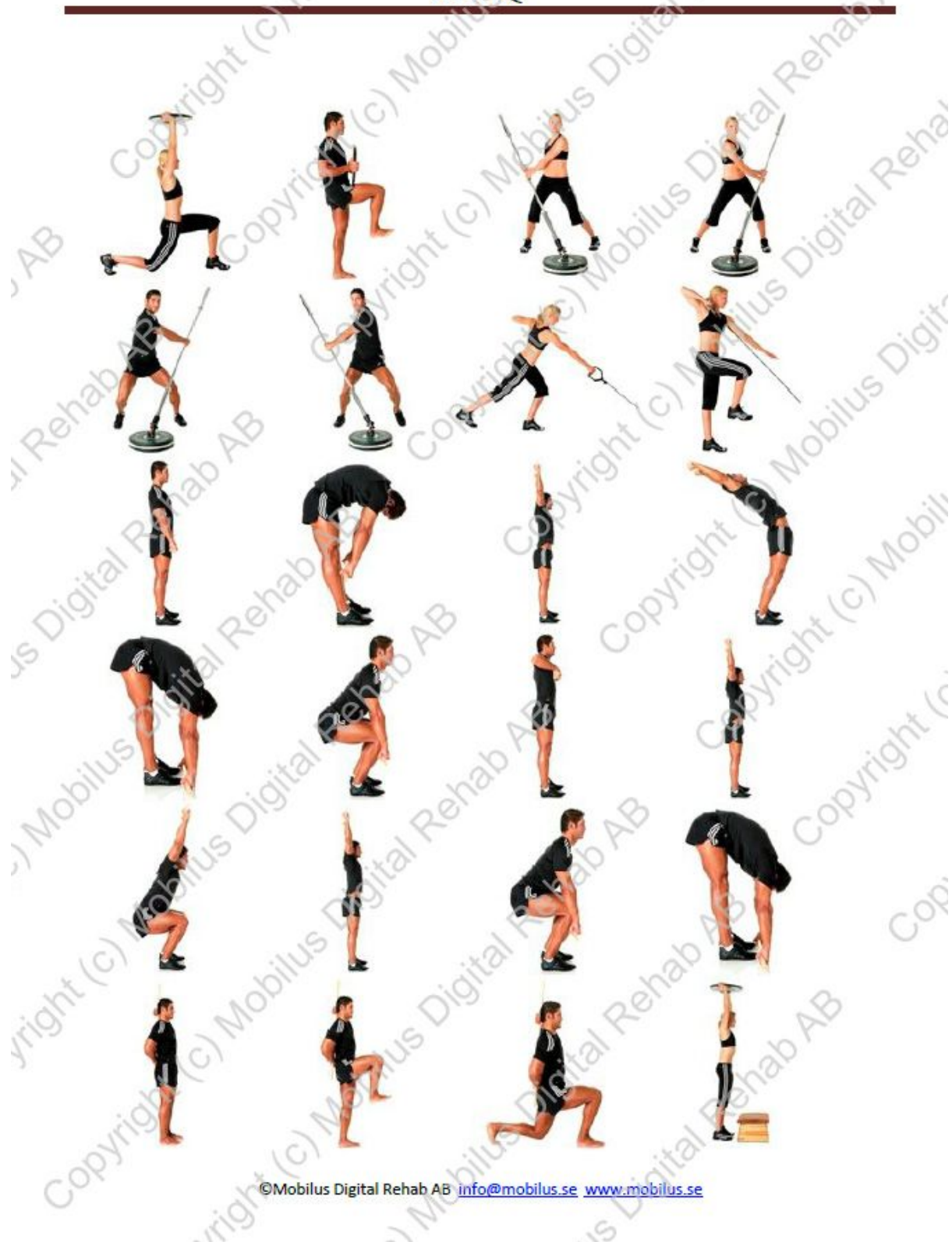


När du är klar vill jag att du ska arbeta med en klasskamrat och välja ut 10 olika övningar där ni visar mig hur man stretchar , vilka muskler stretchar ni då?

Dag 5

Att behålla rörlighet i muskler och leder kan hjälpa att förebygga smärtor som kommer av att vi blir äldre eller mer inaktiva. Smärtor kan uppkomma av felställningar , som i sin tur kan bero på att muskler blivit stela på grund av försämrad rörlighet. Ett sådant exempel kan vara en ökad eller minskad svank.

MAQ



Arbeta med övningarna tillsammans med din handledaren eller med en kund eller en träningskompis och försök besvara följande:

1. Vilka muskler är det som påverka rörligheten i bäcknet?
2. Vilka muskler bör stretchas om man har en ökad svank?
3. Vilka muskler bör stretchas om man har en minskad svank?
4. Förklara och visa för din kamrat, hur du stretchar dessa muskler. Testa både dynamisk och statisk stretching.
5. Testa varandras rörlighet i baksidan av låret, genom att din kamrat lägger sig på rygg med raka ben. Höj ett ben i taget så att det böjer i höften. Sluta böja när det andra benet följer med. Om du inte kommer upp högre än 60-70%, behöver du öka din rörlighet i detta muskel parti.

Sedan ska du få prova på olika **rörlighetsövningar** (de som finns på bilden ovan) och efteråt beskriva hur det kändes att köra de olika övningar. Du får gärna beskriva vilka var lättare, svårare, motivera dessutom varför. Varför ska man träna rörlighet? Vem kan träna det? Vad ska man tänka på ifall man är överrörlig?

Dag 6

Välj ett redskap som du gillar extra mycket och som samtidigt ger dig möjlighet att träna olika muskelgrupper på olika sätt, som t.ex. du kan köra dynamisk träning och även statisk träning när du använder det. Tänk på något enkelt som du även kan ha med dig när du reser och som ryms i ditt bagage. Vad väljer du? Vissa mig hur många övningar du kan göra med det!

Prova på och fota!!

Efter det vill jag att du ska skapa en spellista som du kommer använda imorgon (dag 7)



Dag 7

Idag ska du förbereda en cirkelträning med olika sorters övningar. Max 50 minuter inräknad med uppvärmning och nedvarvning. Kolla med personalen på din APL plats en tid där du kan använda en sal som är ledig och du kan förbereda din cirkelträning och även köra ditt pass själv för att prova på och göra justeringar ifall du tycker att det behövs. Fundera på hur lång tid du vill ha vid varje station och vilka muskelgrupper du vill fokusera på.

Tänk på intensitet!

Om du bestämmer dig för att köra två varv kan det vara smart att ha två övningar /station, annars kör du samma övningar ändå om du tycker att du vill göra så.

Att komma ihåg:

- Spellistan till passet
- När du visar stationerna ge gärna tips på vad man ska tänka på.
- Planera in uppvärmning, hur kan den ser ut?

Hur kan du tipsa kunderna ifall hon/han inte klarar av övningen? Anpassade övningar vid stationerna.



Lycka till !!!



Skriv gärna en reflektion med dina tankar efter du har avslutat passet.

Hur har det gått på passet? Blev det som planerat? Vad var din plan när du valde ut de olika övningar? Vad var syfte med din träning? Vilken intensitet? Svårighetsgraden på de olika övningar? Är du nöjd med din insats? Hur var gruppen gentemot dig? Var de intresserade? Är det något du kunde ha gjort annorlunda? Hur kändes innan/under/efter passet?



Under din sista APL dagen vill jag att du ska fundera på allt du har gjort under dessa tre veckor och reflektera över det. Ställ gärna dig dessa tre frågor!

vad vill jag lämna bakom mig?

vad vill jag ta med mig?

vad är min intention framöver?



Lycka till// Rosangela Urbano Batista
0725100955
rosangela.urbanobatista@edu.norrkoping.se