

*Case Malin:*

*Lisa jobbar som frisör och står upp mest hela dagarna. Dessutom arbetar hon med förhöjda händer och armar under långa perioder, vilket gör att hon blir trött i sina axlar. På senare tid har hon börjat få väldigt ont i sina axlar efter en arbetsdag, nästan som träningsvärk fast lite värre. Hon vill få mer uthålliga muskler framförallt i axlarna, för att klara av sin vardag bättre och har möjlighet att träna två gånger i veckan. Hur kan du hjälpa henne att få en starkare kropp för att klara av sitt jobb.*

*Lycka till/ Rosangela*

1. Du ska lägga upp ett styrketränningsprogram för Lisa.
2. Efter du har upprättat ett syfte ska du dosera hennes träning. Hur många pass i veckan behöver hon träna? Vilka muskler och muskelgrupper ska prioriteras? Vilket intensitet ska du lägga henne på?
3. Övningarna i de enstaka passen utförs till följd av valen av repetitioner, belastning och set. Detta gör du genom att upprätta ett RM, som blir en grund för samtliga övningar under passet.
4. När du beskriver programmet ska du formulera det så att någon annan ska kunna använda det. Var tydlig med ditt syfte, dosering och upplägg av de enstaka passen och motivera alltid dina val. Du ska även inkludera vilka övningar du använder dig av, gärna med bilder för att öka förståelsen. Dessutom ska du inkludera hur hon ska värma upp och varva ner efter passet.

