

Hemläxa: Fysisk Styrka - Övningar och Tekniker

Årskurs: Åk. 7-9

Ämne: Idrott

Tema: Fysisk styrka: övningar och tekniker

Ordkollen

Här listas tio ämnesord på läxans tema som är bra att känna till betydelsen av.

1. **Styrketräning**

Övningar som syftar till att öka muskelstyrkan genom motstånd.

2. **Muskelgrupp**

En samling muskler som ofta arbetar tillsammans vid specifika rörelser.

3. **Repetition**

Antal gånger en specifik övning utförs i ett set.

4. **Set**

En grupp repetitioner av en övning innan vila.

5. **Progression**

Stegvis ökning av belastning eller svårighetsgrad i träningen.

6. **Positionering**

Korrekt kroppsläge och hållning under övningar för att maximera effekt och minska skaderisk.

7. **Säkerhet**

Åtgärder för att förebygga olyckor och skador under träning.

8. **Uppvärmning**

Lägre intensitetssätt av aktiviteter för att förbereda muskler och leder inför träning.

9. Nedvarvning

Lugn aktivitet efter träning för att hjälpa kroppen återhämta sig.

10. Teknik

Rätt sätt att utföra en övning för att optimera resultat och undvika skador.

Instuderingsfrågor

1. Vad är syftet med styrketräning?
 2. Nämn tre viktiga muskelgrupper för underkroppen.
 3. Vad innebär en repetition i styrketräning?
 4. Hur skiljer sig ett set från en repetition?
 5. Varför är progression viktig inom fysisk styrketräning?
 6. Beskriv vikten av korrekt positionering under en bänkpress.
 7. Vilka säkerhetsåtgärder bör vidtas innan du börjar en ny övning?
 8. Vad är huvudsyftet med uppvärmning innan träning?
 9. Hur hjälper nedvarvning kroppen efter en träningspass?
 10. Varför är teknik viktigare än tyngden du lyfter?
-

Övning

Nedan listas uppgifter och fyra svarsalternativ. Du ska ringa in det alternativ som är korrekt. Observera att av de fyra alternativen är endast ett korrekt.

Uppgift	A	B	C	D
1. Vad innebär progression inom styrketräning?	Att minska vikten gradvis	Att öka antalet set	Att gradvis öka belastningen	Att byta övningar ofta
2. Vilken muskelgrupp tränas främst med knäböj?	Biceps	Quadriceps	Triceps	Bröstmuskler
3. Vad är ett set?	Antal övningar i ett pass	Antal repetitioner i en övning	Vilaperiod mellan övningar	En grupp repetitioner
4. Varför är uppvärmning viktigt?	För att öka muskelmassan	För att förbättra flexibiliteten	För att förbereda kroppen inför träning	För att öka pulsen

Uppgift	A	B	C	D
5. Vilken övning är bäst för att stärka ryggmusklerna?	Sit-ups	Marklyft	Bänkpress	Benpress
6. Vad betyder teknik inom styrketräning?	Antal repetitioner	Korrekt utförande av övningar	Val av vikt	Träningsfrekvens
7. Vad bör du göra om du känner smärta under en övning?	Fortsätta med samma vikt	Ändra övningen	Vila och konsultera en tränare	Ignorera smärtan
8. Hur kan du säkerställa säkerhet under tyngdlyftning?	Använda för mycket vikt	Ha en spotter när du lyfter	Hoppa över uppvärmningen	Träna ensam alltid
9. Vad är nedvarvningens huvudsakliga syfte?	Att öka stopptiden	Att snabbt bränna fett	Att hjälpa kroppen återhämta sig	Att bygga muskler snabbt
10. Vilken av följande är en fördel med att ha en träningsplan?	Mindre variation i träningen	Ökad risk för skador	Strukturerad progression	Ingen vila mellan passen

Skrivuppgifter

Här presenteras tre olika skrivuppgifter som är utformade på tre olika svårighetsnivåer: enkel, medel och svår.

Skrivuppgift 1: Beskriv din favorits styrkeövning

Beskriv din favoritövning för att bygga styrka. Förklara hur du utför övningen, vilka muskler den tränar och varför du gillar den.

Svarslängd: ca. 250 ord (En halv sida)

Skrivuppgift 2: Skapa ett eget styrketräningspass

Planera ett enkelt styrketräningspass som inkluderar minst fem övningar. För varje övning, ange antal set och repetitioner samt vilka muskelgrupper som tränas. Motivera ditt val av övningar.

Svarslängd: ca. 400 ord (1 sida)

Skrivuppgift 3: Analysera vikten av teknik i styrketräning

Diskutera varför korrekt teknik är avgörande inom styrketräning. Inkludera exempel på övningar där teknik påverkar resultatet och risken för skador. Ge också förslag på hur man kan förbättra sin teknik.

Svarslängd: ca. 500 ord (1 och en halv sida)

Tags: [Läxa](#)