Fysisk styrketräning: Övningar och tekniker – Läxa

Årskurs: Åk 7 – 9
Ämne: Idrott – Fysisk styrketräning: övningar och tekniker
Tema: Grundläggande övningar och tekniker inom styrketräning

Ordkollen

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

1. **Repetition:** Antalet gånger en övning utförs i ett set.
2. **Set:** En serie repetitioner utförda utan vila.
3. **Vila:** Tiden mellan set eller övningar för återhämtning.
4. **Form:** Korrekt kroppshållning och rörelsemönster vid övningar.
5. **Progression:** Ökning av belastning eller svårighetsgrad för att främja utveckling.
6. **Maxstyrka:** Den största belastning en muskelgrupp kan hantera i en repetition.
7. **Uthållighet:** Förmågan att utföra övningar över en längre tid eller antalet repetitioner.
8. **Styrketräningsmaskin:** Utrustning som används för att utföra styrkeövningar.
9. **Fri träning:** Styrketräning med fria vikter utan maskiner.
10. **Kärnstyrka:** Styrka i mag- och ryggmuskler som stabiliserar kroppen.

Instuderingsfrågor

1. Vad menas med en repetition inom styrketräning?
2. Hur definieras ett set?
3. Varför är vila viktigt mellan set?
4. Beskriv vad korrekt form innebär vid styrketräning.
5. Vad innebär progression i ett träningsprogram?
6. Vad är maxstyrka och hur mäts den?
7. Hur skiljer sig uthållighet från maxstyrka?
8. Nämn två fördelar med att använda styrketräningsmaskiner.
9. Vad är skillnaden mellan fri träning och maskinbaserad träning?
10. Varför är kärnstyrka viktig i styrketräning?

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.

Beskrivning/Fråga	A	B	C	D
1. Ett set består av:	Antal övningar	En serie repetitioner	Tid mellan övningar	Vila mellan set
2. Vad är maxstyrka?	Förmågan att utföra många reps	Den största vikten du kan lyfta en gång	Förslag av vilotid	Typ av övning
3. Progression innebär att:	Minska vikten	Öka antalet set	Öka belastningen över tid	Byta övning
4. Vilket är ett exempel på fri träning?	Bänkpress med skivstång	Benpressmaskin	Latsdragmaskin	Cykelmaskin
5. Vad tränar kärnstyrkan?	Armmuskler	Benmuskler	Mag- och ryggmuskler	Fötter
6. Vila mellan set hjälper till med:	Ökad hjärtfrekvens	Återhämtning och styrka	Förändringen av form	Ökad konsumtion av energi
7. Uthållighetsträning fokuserar på:	Maximal kraft	Snabbhet	Långvarig muskelanvändning	Flexibilitet
8. En fördel med maskinträning är:	Mindre kontrollerat	Rieska styrkeför justering	Säkerhet och stabilitet	Mindre effektivt
9. Korrekt form hjälper till att:	Minska skaderisken	Öka skaderisken	Förbättra utseendet	Minska muskelmassa
10. Antalet repetitioner i maxstyrka träning är:	1	10	20	15

Skrivuppgifter

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

Skrivuppgift 1: Beskriv en övning
Beskriv hur du utför knäböj med korrekt form. Förklara vilka muskler som arbetar och vilka vanliga misstag man bör undvika.
Svarslängd: ca. 250 ord (En halv A4-sida)

Skrivuppgift 2: Skapa ett träningsprogram
Designa ett enkelt styrketräningsprogram för en vecka för nybörjare. Inkludera minst tre olika övningar och ange antal set och repetitioner för varje övning.
Svarslängd: ca. 350 ord (En sida)

Skrivuppgift 3: Analysera träningens effekt
Analysera hur regelbunden styrketräning kan påverka en tonårings fysiska hälsa och välbefinnande. Diskutera både fysiska och mentala aspekter.
Svarslängd: ca. 400 ord (1 och en halv A4-sida)

Lycka till med din läxa!

Tags: Läxa