



# FAGBESKRIVELSE/ FUNCTIONAL MOVEMENT

---

## FAGETS IDENTITET

I Functional Movement vil den studerende komme igennem en bred vifte af forskellige bevægelsesformer og teoretiske emner. Størstedelen af faget vil være rettet mod certificeringen til Personlig Træner. Den praktiske del af faget vil rumme områder som klassisk styrketræning og vægtløftning, funktionel træning, yoga og forskellige former for movement. Faget har til hensigt at brede forståelsen af fitness og træning ud på flere områder og inddrager derfor både styrke, udholdenhed, fleksibilitet, mobilitet, power, hurtighed, balance og koordination.

## FORMÅL

Fagets formål er at gøre den studerende i stand til at sammensætte fornuftig og specifik træning, tilpasset individuelle behov, med udgangspunkt i en helhedsorienteret træningstilgang.

## EMNER

### OPVARMNING

Opbygning af opvarmningsprogrammer, fordele ved at varme op og hvordan det udføres mest hensigtsmæssigt. Tilpasning af opvarmning til særlige målgrupper eller skader, samt den fysiologiske forståelse af opvarmningsens effekter.

### STYRKETRÆNING OG VÆGTLØFTNING

Styrketræning tager udgangspunkt i både simple og komplekse kontrollerede øvelser med og uden vægte. Eksempelvis øvelser med vægtstænger, frie vægte, maskiner, kropsvægt, kettlebells mm. Der vil være fokus på korrekt udførelse, involverede muskler, sikkerhedsaspekter, progressioner, regressioner og træningsmetoder.

### UDHOLDENHEDSTRÆNING

Tager udgangspunkt i teoretisk og praktisk forståelse for at forbedre konditionen såvel som lokal muskeludholdenhed. Inddragelse af kropsvægtstræning, fitnessmaskiner og andet udstyr til at monitorere intensitet.

### STRESSHÅNDTERING

At mærke og lytte til kroppen, når den nærmer sig en stresset tilstand, samt at lære simple værktøjer til at håndtere stress, f.eks: yoga, meditation, vejrtrækningsøvelser, afspænding mm.

### TRÆNINGSDADPTIONER

Teoretisk og praktisk forståelse for de adaptationer der fx. sker i muskelstyrke, udholdenhed og mobilitet ved målrettet træning. Forskellen mellem individer i forhold til træningsadaptationer samt programlægning for at opnå adaptationer.



# FAGBESKRIVELSE/ FUNCTIONAL MOVEMENT

---

## **TRÆNINGS PROGRAMMERING**

Tilrettelæggelse af individuelle træningsprogrammer med udgangspunkt i forskellige målgrupper.

## **FORMIDLING**

Fagets formidlingsdimension indgår som rød tråd i undervisningen. Den studerende vil flere gange i løbet af faget skulle undervise medstuderende i emner inden for pensum. Formidling vil blive vurderet af undervisere, medstuderende og gennem egen refleksion.

## **MOVEMENT**

Movementdelen har fokus på naturlig bevægelse af kroppen. Den studerende vil stifte bekendtskab med kravleøvelser og komplekse sammensatte øvelser, der inddrager kroppens multifunktionelle muligheder.

## **KOMPETENCER**

Den studerende skal udvikle evnen til at sammensætte et fornuftigt individuelt træningsprogram tilpasset forskellige målgrupper og individuelle målsætninger. Herunder skal den studerende kunne inddrage relevant viden om anatomi og fysiologi i planlægningen af det optimale program. Slutteligt skal den studerende kunne formidle og motivere til træning med fokus på sikker og korrekt udførelse.

## **ARBEJDSFORMER**

Gennem forløbet vil der blive hovedsageligt blive arbejdet med praktiske øvelser og formidling af øvelser. Derudover vil der være teoretiske oplæg, som munder ud i praktisk gruppearbejde med henblik på at programmere og planlægge træning.

## **OPGAVER**

Den studerende vil løbende blive stillet opgaver i små formidlingssekvenser i forbindelse med undervisning af træningsøvelser. Dette vil være skriftlige opgaver i forbindelse med opvarmning og træningsplanlægning. Den studerende vil herudover løbende blive evalueret i undervisningen i forhold til formidling, engagement og egenfærdigheder.

## **PERSONLIG TRÆNER CERTIFICERING**

Dette fag er tilknyttet den samlede certificering som personlig træner (EuropeActive), og der vil i den forbindelse indgå fagrelevante delelementer i undervisningen. Det påkræves derfor at dette fag afsluttes med bestået eksamen for at den studerende kan certificeres som personlig træner.



# FAGBESKRIVELSE/ FUNCTIONAL MOVEMENT

---

## **EKSAMEN**

Fagets afsluttes med en eksternt bedømt eksamen ud fra 7-trins skalaen. Den studerende skal efter en screening lave et personligt træningsprogram til en kanin, som de ikke kender.

Dette program skal fremlægges og der indgår en praktisk formidlingsdel af programmet, hvor den studerende underviser kaninen.

Som led i faget opnår den studerende ved bestået eksamen desuden en certificering som Kettlebell Instruktør. Herunder kræves deltagelse i begge kettlebell-temadage.

## **LEKTIONSPLAN**

Lektionsplanen findes i Lectio.

## **LITTERATUR**

Aagaard, M. (2015). Fitness og styrketræning - øvelser, programmer og metoder. 4 udgave, 3. oplag. Forlaget Aagaard.