

DIN BILDBASERADE HÄLSORESA

ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

FITNESS ASSISTANT

UTBILDNINGSMATERIAL
DELTAGARE



Hälsinglands
Utbildningsförbund

VERSION 2.0



FITNESS ASSISTANT - DIN HÄLSORESA

Vi är på väg att göra en hälsoresa tillsammans. Målet är att vi ska lära oss mer om fysisk aktivitet och hälsa. Utbildningen kan leda fram till en certifiering som Fitness Assistant (assisterande träningsinstruktör). Fitness Assistant är en yrkestitel som certifieras enligt europastandard satt av EuropeActive. Hälsinglands Utbildningsförbund har rättigheten att certifiera till Fitness Assistant.

OM PROJEKTET

FitnessAssistant är ett treårigt utvecklingsprojekt med stöd från Allmänna Arvsfonden. Hälsinglands Utbildningsförbund har tillsammans med sina samverkanspartner skapat denna utbildning. Efter projektet kommer Hälsinglands Utbildningsförbund, tillsammans med projektets samverkanspartner, att hålla i utbildning och certifiering samt förvaltning och spridning av materialet.



Hälsinglands
Utbildningsförbund

VÅRA SAMARBETSPARTNERS:



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN



europaactive
MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE OPEN



PARASPORT
/GÄVLEBORG



FUB



HÖGSKOLAN
I GÄVLE



Hudiksvalls
kommun



BOLLNÄS
Friidrott

INNEHÅLL

UTBILDINGSSTÖD FÖR DELTAGARE

FITNESS ASSISTANT

OM UTBILDNINGSMATERIALET	4
--------------------------------	---

HÄLSOSAM LIVSSTIL

1. EN AKTIV OCH HÄLSOSAM LIVSSTIL	5
2. VARDAGSMOTION	6
3. MÅLTIDERNÄ	7
4. NÄRINGSVÄRDE OCH ENERGIVÄRDE	8
5. BALANS MELLAN KOST OCH AKTIVITET	9
6. EU:S RIKTLINJER FÖR FYSISK AKTIVITET	10
7. SAKER SOM ÄR DÅLIGT FÖR KROPPEN	11

AKTIV LIVSSTIL

8. TRÄNINGENS 5 DELAR	12
9. KONDITION	13
10. STYRKA	14
11. STYRKEUTHÅLLIGHET	15
12. RÖRLIGHET	16
13. MOTORIK	17
14. DELAR I ETT TRÄNINGSPASS	18
15. TRÄNINGSKOLL	19

HUR KROPPEN FUNGERAR

16. SKELETTET	20
17. MUSKELSYSTEMET	21
18. NERVSYSYSTEMET	22
19. HJÄRT- OCH LUNGSYSTEMET	23

SÄKER, HYGIENISK OCH VÄLKOMNANDE MILJÖ

20. VAR EN BRA FÖREBILD	24
21. HYGIEN	25
22. SÄKER TRÄNINGSMILJÖ	26
23. KUNDSERVICE	27

ÖVRIGT

KONTAKTA OSS	28
--------------------	----

UTBILDNINGSMATERIAL FÖR DELTAGARE

OM UTBILDNINGSMATERIALET



Detta är en **hälsoutbildning** som består av **bilder**.



Du kommer att **prata om bilderna** med en **ledare**.



Ledaren kommer att ställa frågor som:
Vad tänker du på när du ser den här bilden?
Vad känner du när du ser den här bilden?
Hur tänker du då?



Bilderna kan användas i **vilken ordning** som helst.



Till de flesta bilder finns en **QR-kod**. Där kan du hitta **mer information** om bilden.

VÄLKOMMEN OCH LYCKA TILL MED DIN HÄLSORESÅ!

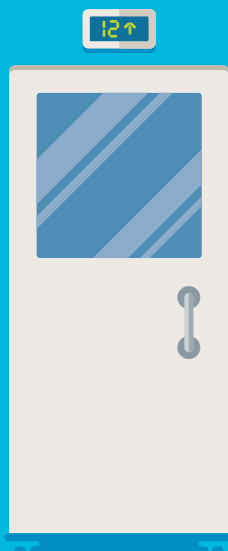
HÄLSOSAM LIVSSTIL

1 EN AKTIV OCH HÄLSOSAM LIVSSTIL



Läs mer på [1177.se](https://www.1177.se)

2 VARDAGSMOTION



Läs mer på 1177.se

3 MÅLTIDERNA



Läs mer på [1177.se](https://www.1177.se)

HÄLSOSAM LIVSSTIL

4 NÄRINGSVÄRDE OCH ENERGIVÄRDE



Läs mer på [1177.se](https://www.1177.se)

5 BALANS MELLAN KOST OCH AKTIVITET



Läs mer på [1177.se](https://www.1177.se)

6 EU:S RIKTLINJER FÖR FYSISK AKTIVITET



Läs mer på [1177.se](https://www.1177.se)

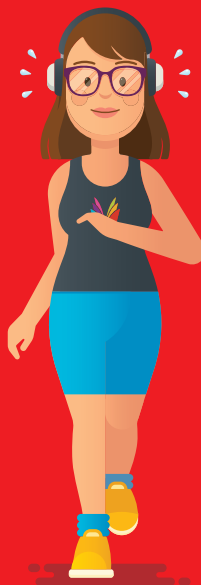
HÄLSOSAM LIVSSTIL

7 SAKER SOM ÄR DÅLIGT FÖR KROPPEN



Läs mer på [1177.se](https://www.1177.se)

8 TRÄNINGENS 5 DELAR



Läs mer på 1177.se

AKTIV LIVSSTIL

9 KONDITION



Läs mer på 1177.se

AKTIV LIVSSTIL

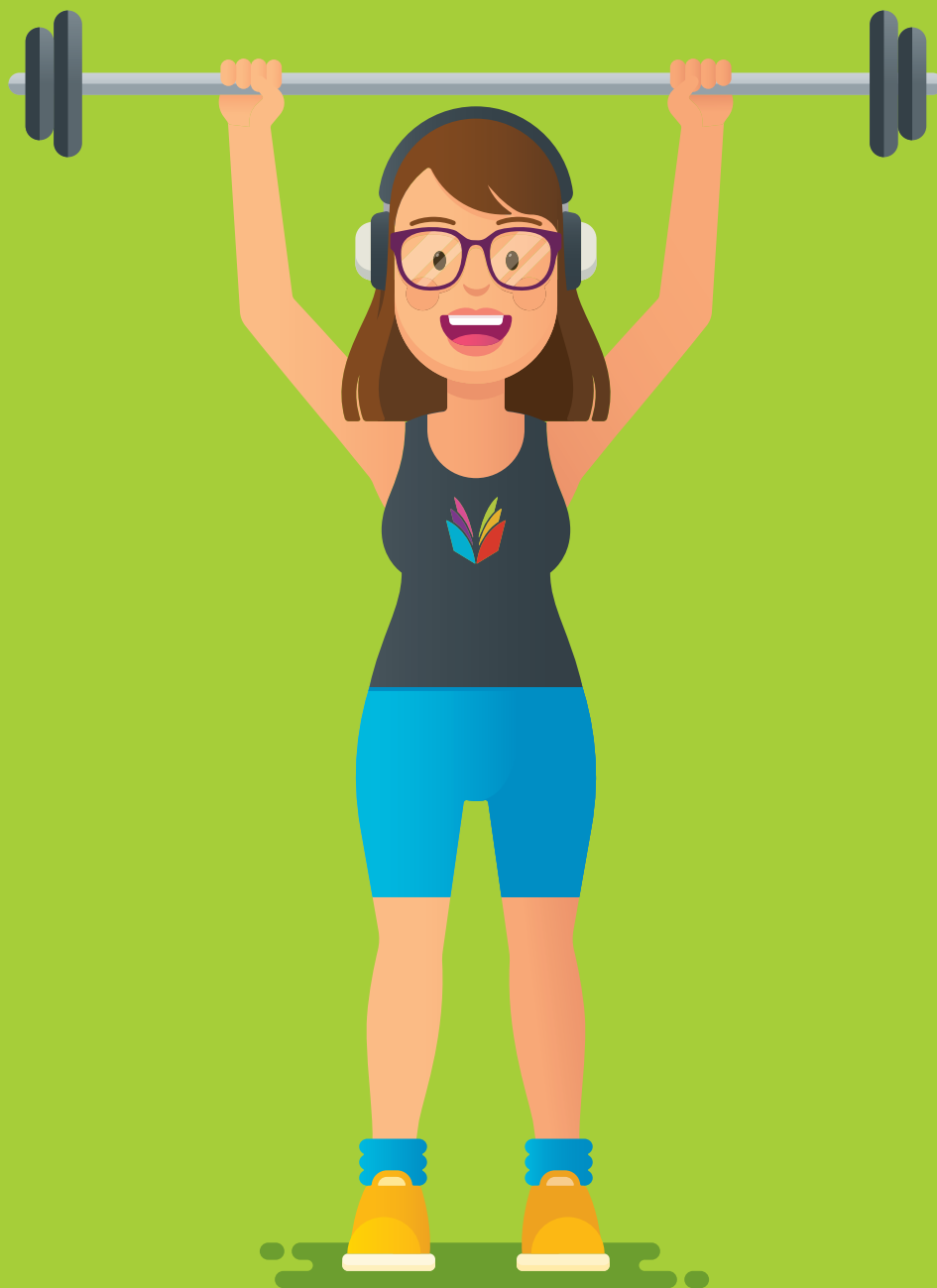
10 STYRKA



Läs mer på [1177.se](https://www.1177.se)

AKTIV LIVSSTIL

11 STYRKEUTHÅLLIGHET



Läs mer på 1177.se

AKTIV LIVSSTIL

12 RÖRLIGHET



Läs mer på SISU Förlag

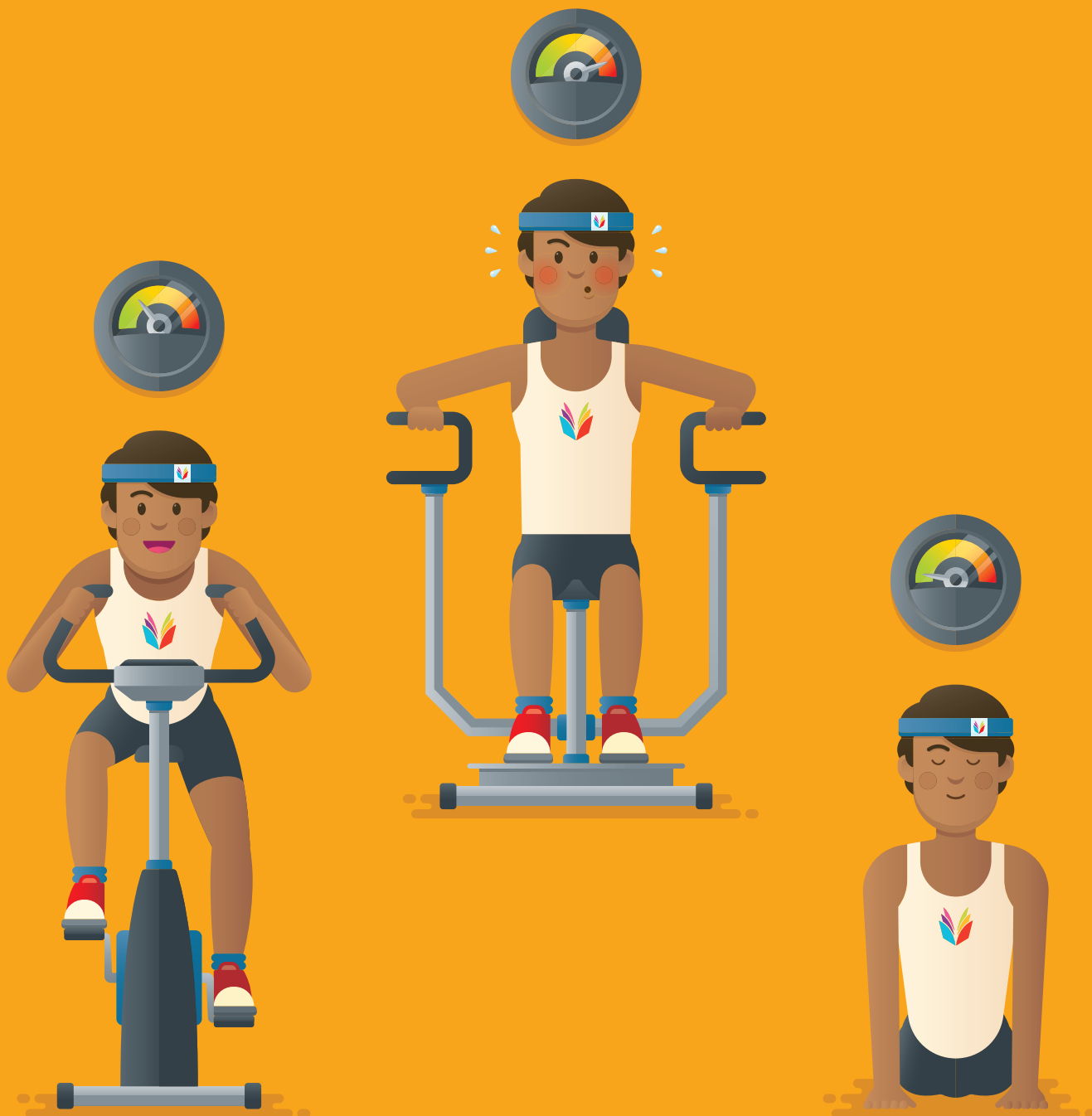
13 MOTORIK



Läs mer på SISU Förlag

AKTIV LIVSSTIL

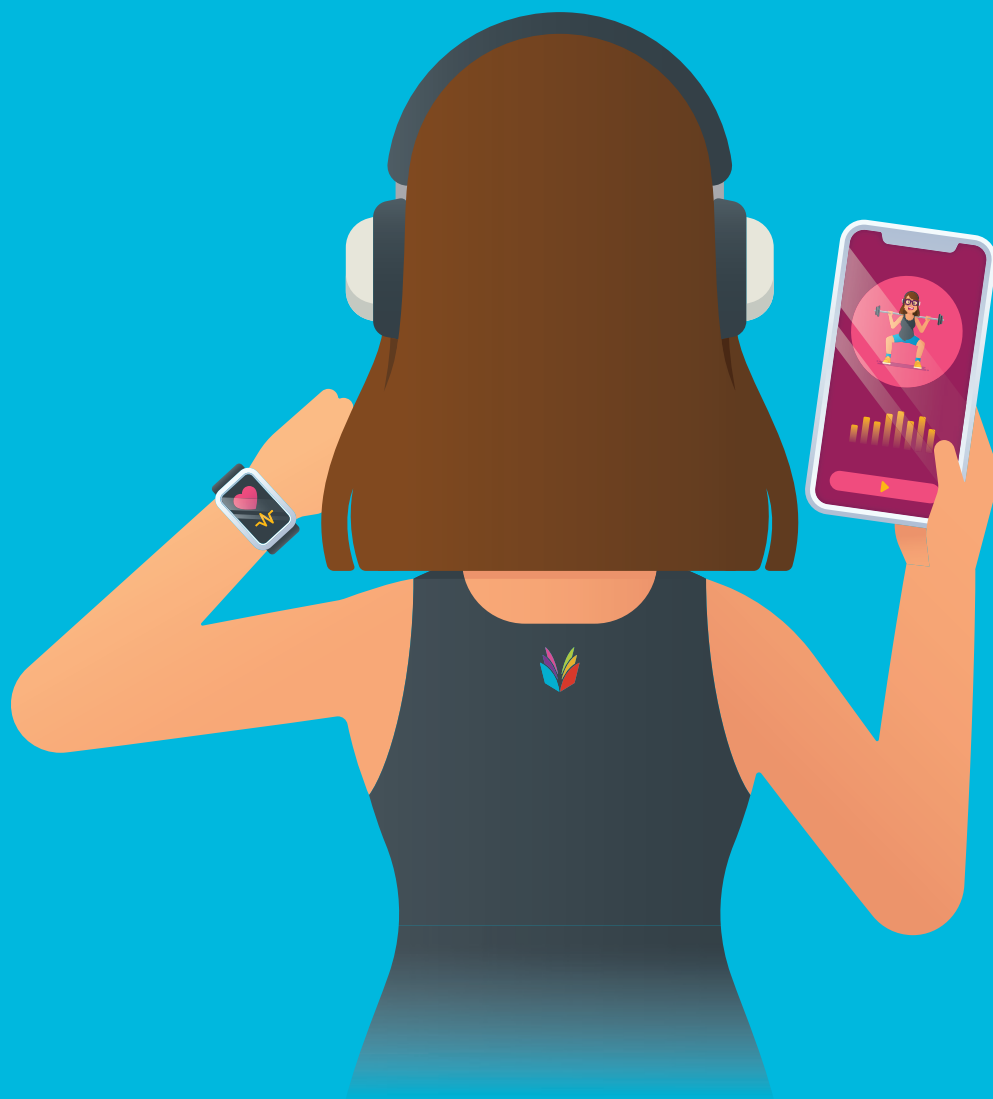
14 DELAR I ETT TRÄNINGSPASS



Läs mer på 1177.se

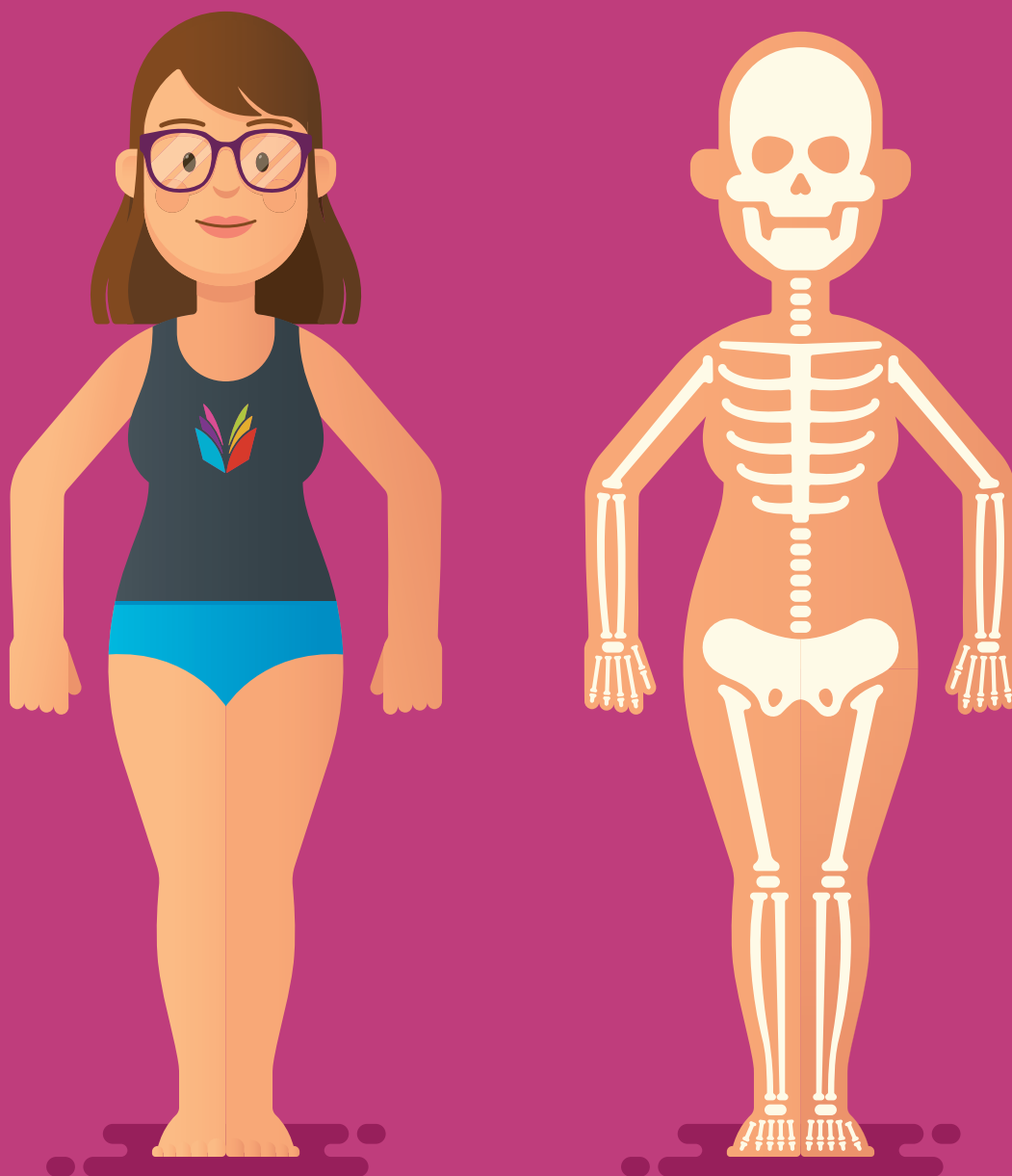
AKTIV LIVSSTIL

15 TRÄNINGSKOLL



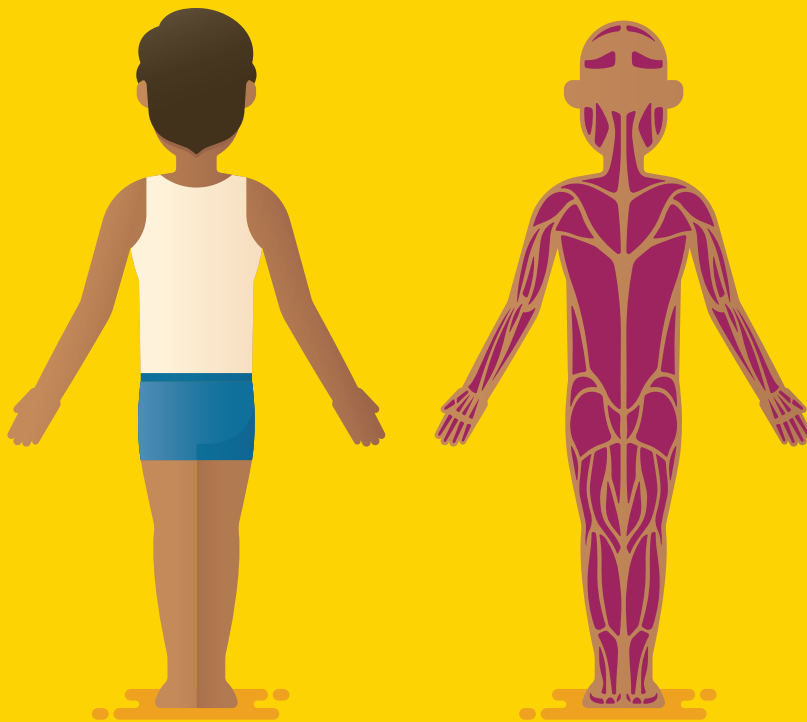
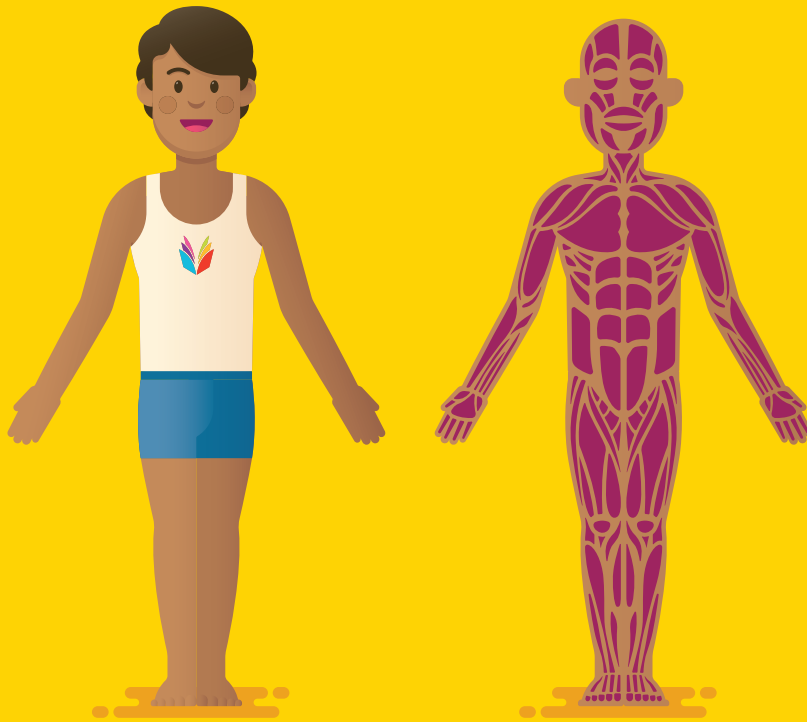
Läs mer på [1177.se](https://www.1177.se)

16 SKELETTET



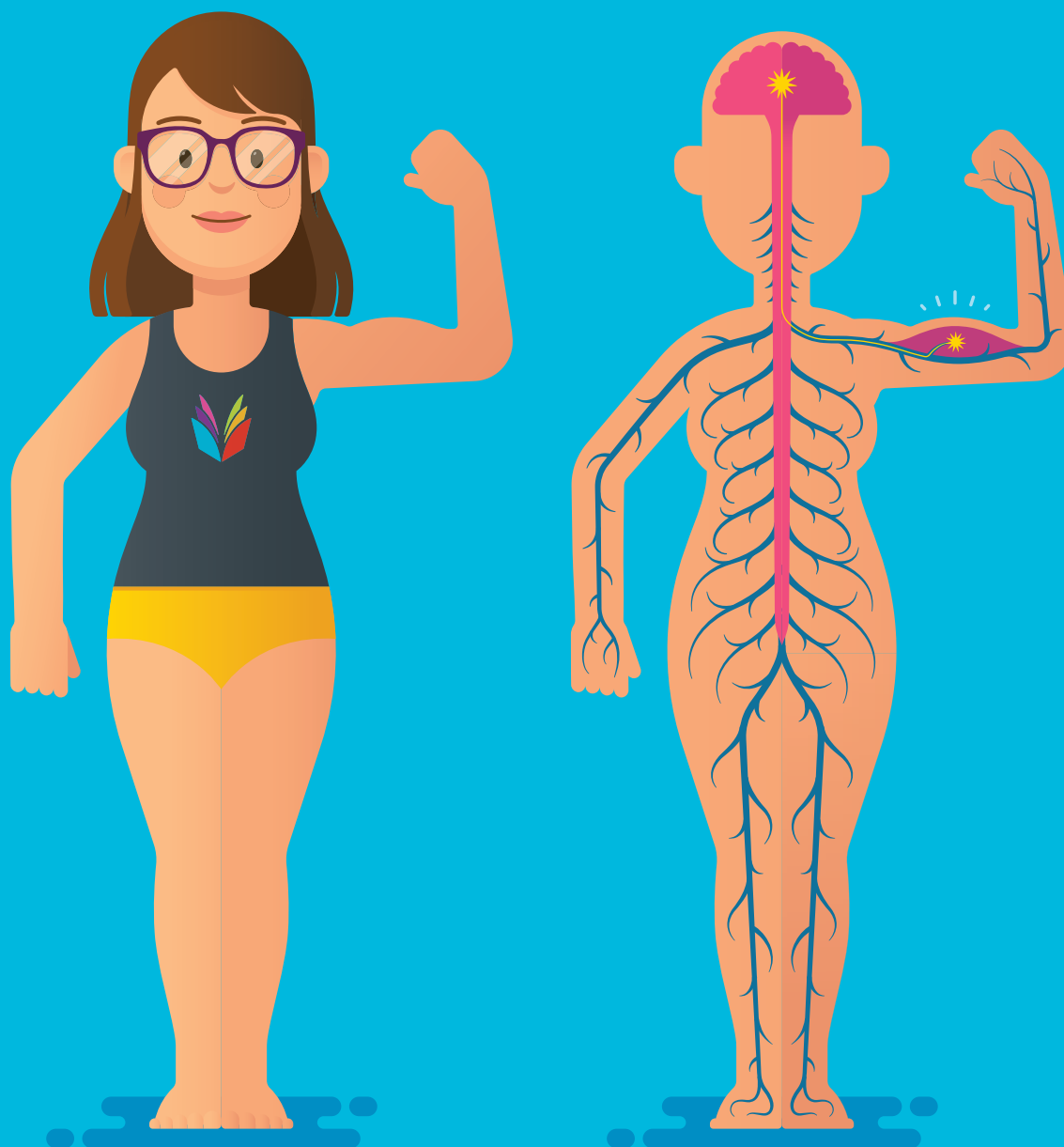
Läs mer på 1177.se

17 MUSKELSYSTEMET



Läs mer på 1177.se

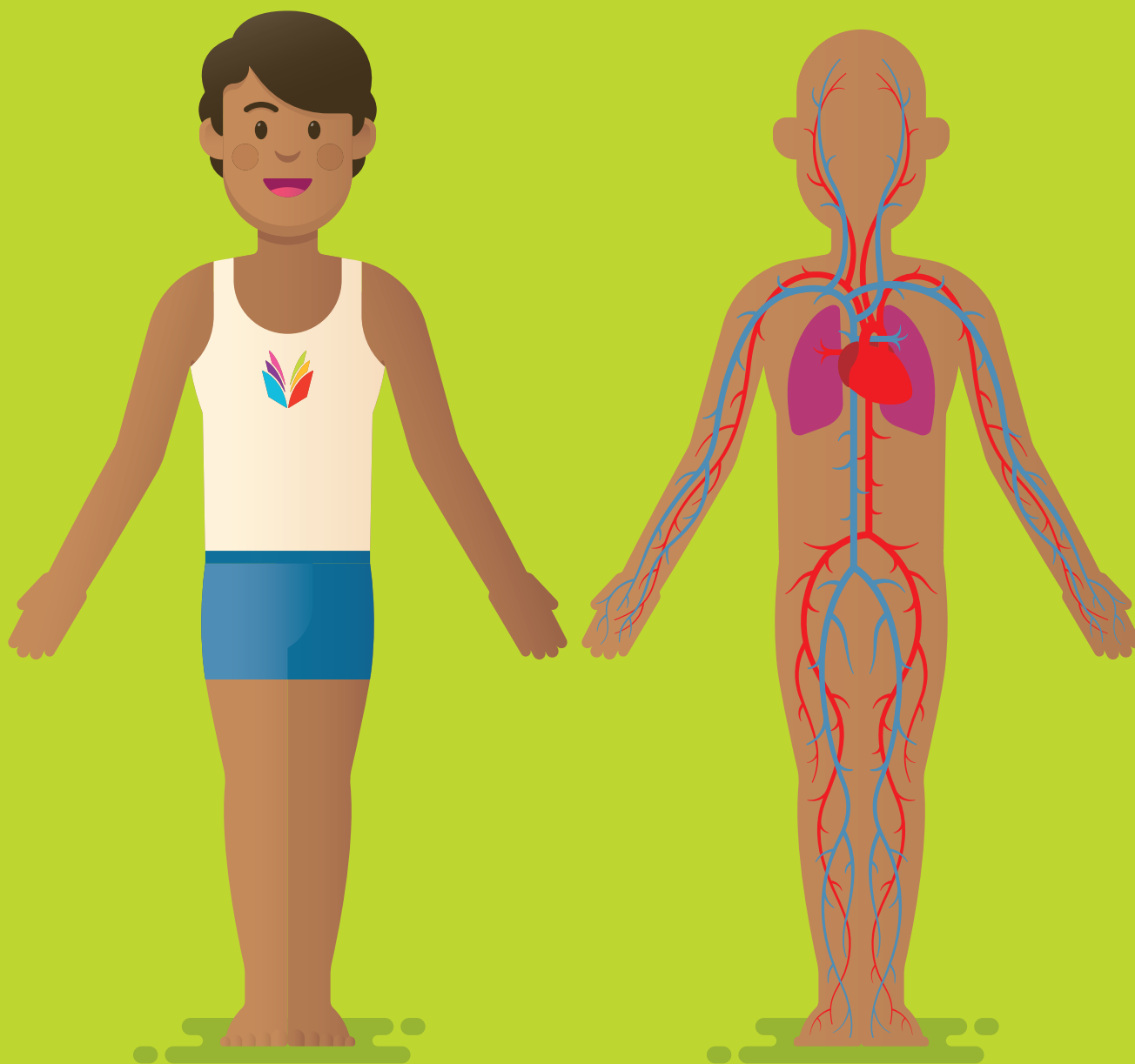
18 NERVSISTEMET



Läs mer på [1177.se](https://www.1177.se)

HUR KROPPEN FUNGERAR

19 HJÄRT- OCH LUNG- SYSTEMET



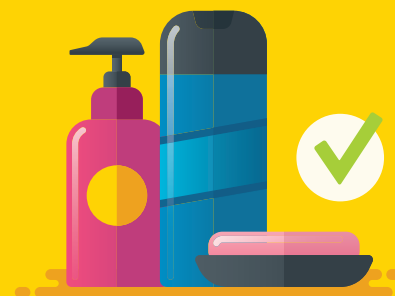
Läs mer på [1177.se](https://www.1177.se)

SÄKER, HYGIENISK OCH VÄLKOMNANDE MILJÖ

20 VAR EN BRA FÖREBILD



21 HYGIEN



SÄKER, HYGIENISK OCH VÄLKOMNANDE MILJÖ

22 SÄKER TRÄNINGSMILJÖ



SÄKER, HYGIENISK OCH VÄLKOMNANDE MILJÖ

23 KUNDSERVICE



ÖVRIGT INFORMATION

KONTAKTA OSS



ANDERS ISAKSSON PROJEKTLEDARE

E-post: anders.isaksson@hufb.se



ANDERS OLSSON PROJEKTLEDARE

E-post: anders.olsson@hufb.se



WEBB

www.hufb.se/fitnessassistent



FACEBOOK

www.facebook.com/FAEQF2



HÄLSINGLANDS UTBILDNINGSFÖRBUND

Besöksadress: Kulturhuset, Collinigatan 12 • 821 43 Bollnäs

Postadress: Hälsinglands Utbildningsförbund • 821 80 Bollnäs

E-post: info@hufb.se • **Telefon:** 010-454 10 00



Hälsinglands
Utbildningsförbund

UTBILDNINGSMATERIALET
FINNS ÄVEN DIGITALT PÅ:

WWW.HUFB.SE
[/FITNESSASSISTANT](#)