

DIN BILDBASERADE HÄLSORESA

ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

FITNESS ASSISTANT

UTBILDNINGSTÖD
LEDARE



VERSION 2.0



Hälsinglands
Utbildningsförbund



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 LEDARE

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. NERVSISTEMET	22
19. HJÄRT- OCH LUNGSISTEMET	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
--------------------	----

OM UTBILDNINGSMATERIALET



Fitness Assistant är ett **bildbaserat utbildningsmaterial** med syfte att lära deltagarna hur man lever ett hälsosamt liv.



Bilderna används i **valfri ordning** utifrån deltagare och aktuell aktivitet.



Utbildningen sker genom **dialog**.



Kunskapsnivån för att **certifieras** till Fitness Assistant presenteras på varje bild.
Se EuropeActive, Fitness Assistant, EQF 2.



Till varje bild finns ett **undervisningsstöd** för dig som ledare.



Till de flesta bilder finns en **QR-kod**. De hänvisar till **1177.se** och **SISU Förlag** där mer information om den aktuella bilden finns.



Som ledare ställer du **öppna frågor** med **utgångspunkt i bilderna**. Frågorna ska driva ett **resonemang** mellan dig och deltagaren. Ställ gärna frågor som börjar med *vem, vad, hur, när* eller *var*.

Exempelvis:

Vad tänker du på när du ser den här bilden? **Vad känner du** när du ser den här bilden?
Hur tänker du då?



Ge i första hand deltagaren utrymme att **reflektera** och **prata**. Använd frågeställningarna och underlaget för att få fram deltagarens **personliga erfarenheter** kopplat till bilden, så blir utbildningen **individanpassad**.

1 EN AKTIV OCH HÄLSOSAM LIVSSTIL



Läs mer på
1177.se



ATT PRATA OM KRING BILDEN:



Hälsosamma vanor som till exempel näringsrik mat, rörelse och god sömn.

Vad påverkar hur du mår?

Kompisar, sysselsättning och fritidsintressen!

KUNSKAPSNIVÅ FÖR CERTIFIERING:



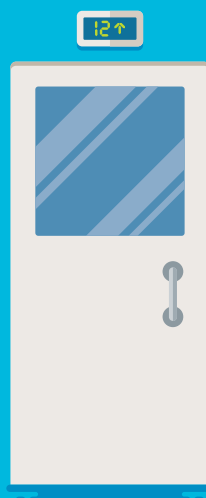
Deltagaren ska visa kunskap om och förståelse för:

- ▶ Aktiviteter som bidrar till att upprätthålla fysisk hälsa och kondition.
- ▶ Fördelar med att ha en aktiv hälsosam livsstil.

2 VARDAGSMOTION



Läs mer på
1177.se



ATT PRATA OM KRING BILDEN:



Rörelse är bra för hälsan.

Du blir piggare, starkare och minnet kan förbättras. Dessutom sover du bättre.

Risken för sjukdomar och benbrott minskar också.

Försök därför att få in mer rörelse i vardagen och undvik stillasittande.

KUNSKAPSNIVÅ FÖR CERTIFIERING:



Deltagaren ska visa kunskap om och förståelse för:

- Olika typer av aktiviteter som kan införlivas i det dagliga livet.

3 MÅLTIDERNA



Läs mer på
1177.se



ATT PRATA OM KRING BILDEN:



Ge exempel på frukost, lunch, mellanmål, middag och kvällsmål.

Matens innehåll och kroppens behov: Kolhydrater, fetter, proteiner, vitaminer och mineraler.

Så mycket behöver du äta varje dag för att orka.

Om du äter regelbundet slipper du bli sötsugen.

KUNSKAPSNIVÅ FÖR CERTIFIERING:



Deltagaren ska visa kunskap om och förståelse för:

- ▶ De olika näringsgrupperna.
- ▶ Det dagliga intaget av näringsämnen som krävs för kroppen.
- ▶ Den näringstillförsel som krävs för att tillhandahålla energi för aktivitet.

4 NÄRINGSVÄRDE OCH ENERGIVÄRDE



Läs mer på
1177.se



ATT PRATA OM KRING BILDEN:



Skillnaden mellan näringsvärde och energivärde.

Näringstät mat ger mycket näring utan att ge för mycket energi. Om man väljer bra mat får man i sig vitaminer och mineraler utan att få för mycket energi. Fisk, grönsaker, fullkornsprodukter och magra mejeriprodukter kan vara några exempel på näringstät och nyttig mat.

KUNSKAPSNIVÅ FÖR CERTIFIERING:



Deltagaren ska visa kunskap om och förståelse för:

- Skillnaden mellan näringsvärde och energivärde.

5 BALANS MELLAN KOST OCH AKTIVITET



Läs mer på
1177.se



ATT PRATA OM KRING BILDEN:



Det är bra att röra sig regelbundet och äta regelbundet.

Hellre äta mycket och röra sig mycket, än att äta lite och röra sig lite.

KUNSKAPSNIVÅ FÖR CERTIFIERING:



Deltagaren ska visa kunskap om och förståelse för:

- Fördelarna med balans mellan kost och aktivitet.

6 EU:S RIKTLINJER FÖR FYSISK AKTIVITET



Läs mer på
1177.se



ATT PRATA OM KRING BILDEN:



Du som är 18 år eller äldre rekommenderas att ta rörelsepauser och öka vardagsrörelsen, så att du inte sitter still för mycket.

Du rekommenderas att vara fysiskt aktiv i sammanlagt minst två timmar och trettio minuter i veckan.

Du ska bli varm och få upp pulsen.

Du ska röra dig på ett sätt som gör att du blir varm och som ökar din puls och din andning. Det räknas som måttlig intensitet.

KUNSKAPSNIVÅ FÖR CERTIFIERING:



Deltagaren ska visa kunskap om och förståelse för:

- ▶ EU:s riktlinjer för fysisk aktivitet.

7 SAKER SOM ÄR DÅLIGT FÖR KROPPEN



Läs mer på
1177.se



ATT PRATA OM KRING BILDEN:



Stillasittande – försök att få in rörelse i vardagen.

För mycket socker – håll nere sockerintaget.

Undvik tobak och alkohol.

KUNSKAPSNIVÅ FÖR CERTIFIERING:



Deltagaren ska visa kunskap om och förståelse för:

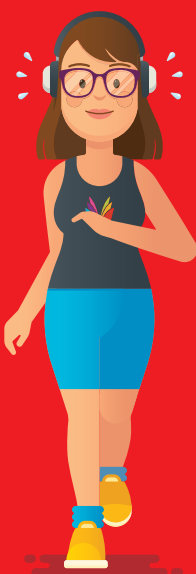
Delar som påverkar hälsan negativt:

- ▶ Inaktiva livsstilar.
- ▶ Dålig kost.

8 TRÄNINGENS 5 DELAR



Läs mer på
1177.se



ATT PRATA OM KRING BILDEN:



- Kondition
- Styrka
- Styrkeuthållighet
- Rörlighet
- Motorik och balans

KUNSKAPSNIVÅ FÖR CERTIFIERING:

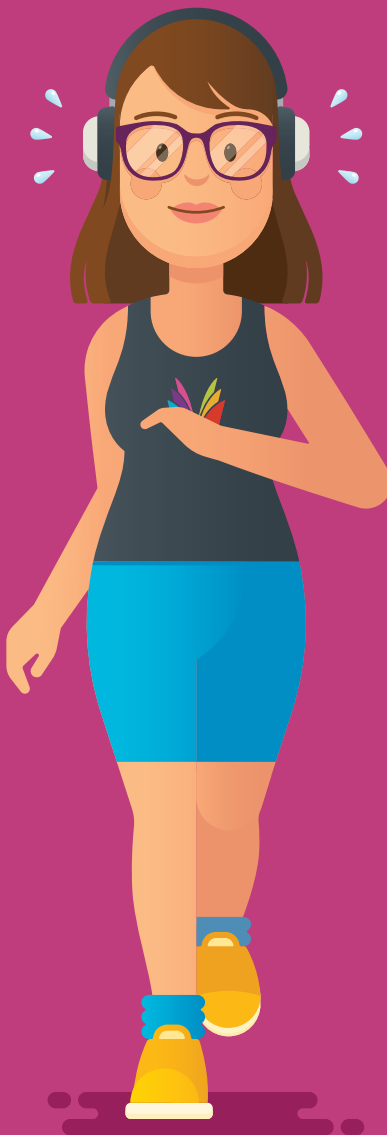


- Deltagaren ska visa kunskap om och förståelse för:
- ▶ De fem komponenterna i fysisk träning (kardiovaskulär kondition, muskelstyrka, muskulär uthållighet, rörlighet och motorik).

9 KONDITION



Läs mer på
1177.se



ATT PRATA OM KRING BILDEN:



Kondition är ett sätt att beskriva hur länge kroppen orkar utföra ett arbete.

Konditionsträning är bra för hjärta, skelett, leder och muskler.

Konditionsträning gör att du känner dig piggare och mår bättre.

KUNSKAPSNIVÅ FÖR CERTIFIERING:



Deltagaren ska visa kunskap om och förståelse för:

- Hur man tränar kardiovaskulär kondition.

10 STYRKA



Läs mer på
1177.se



ATT PRATA OM KRING BILDEN:



Starka muskler stödjer och skyddar lederna. Dessutom förbättras rörligheten och balansen när musklerna är starka.

Du behöver träna för att öka muskelstyrkan. När vi pratar om muskelstyrka menar vi hur tungt vi kan lyfta – t ex att kunna lyfta en så stor vikt som möjligt en eller några gånger.

KUNSKAPSNIVÅ FÖR CERTIFIERING:



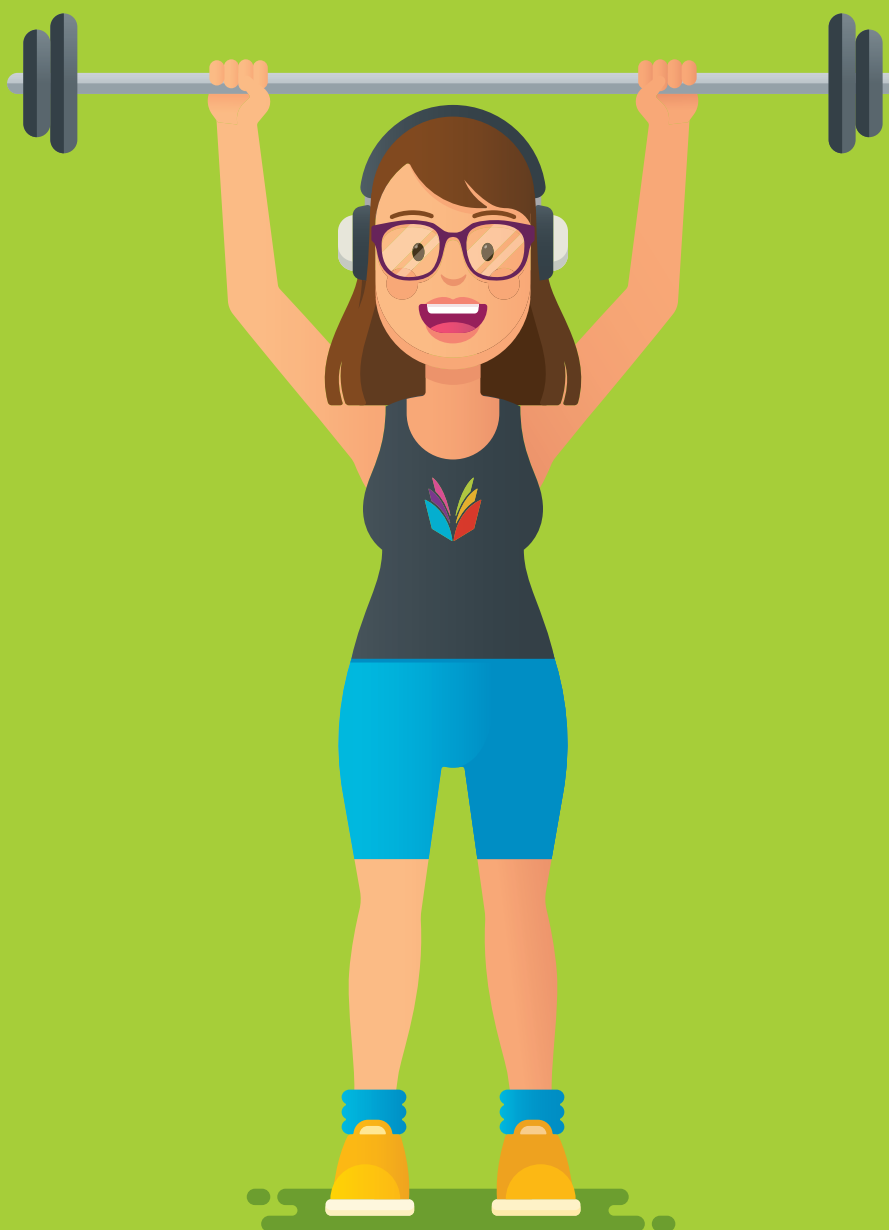
Deltagaren ska visa kunskap om och förståelse för:

- Hur man tränar för att öka muskelstyrkan.

11 STYRKEUTHÅLLIGHET



Läs mer på
1177.se



ATT PRATA OM KRING BILDEN:



Du behöver träna för att öka musklernas uthållighet.

Styrkeuthållighet är att kunna lyfta en vikt så många gånger som möjligt.

Det går att träna med egna kroppen som belastning.

KUNSKAPSNIVÅ FÖR CERTIFIERING:



Deltagaren ska visa kunskap om och förståelse för:

- Hur man tränar musklernas uthållighet.

12 RÖRLIGHET



Läs mer på SISU
Förlag



ATT PRATA OM KRING BILDEN:



Rörlighet är förmågan att röra lederna.

Med rörlighetsträning menar man övningar man gör för att behålla eller förbättra rörligheten i en led.

Rörligheten tränas genom att man regelbundet använder lederna och töjer musklerna.

KUNSKAPSNIVÅ FÖR CERTIFIERING:



Deltagaren ska visa kunskap om och förståelse för:

- Hur man tränar sin rörlighet.

13 MOTORIK



Läs mer på SISU
Förlag



ATT PRATA OM KRING BILDEN:



Motorik är ett sätt att beskriva hur lätt man har att göra olika rörelser och rörelsemönster. (Rörelsemönster och rörelseförmåga).

Motorik involverar kroppens muskler och kan delas in i två delar: grovmotorik och finmotorik.

Grovmotorik är större rörelser som engagerar armarna, benen, fötterna eller hela kroppen, till exempel att; gå, springa, hoppa, krypa, åla, hänga, klättra, balansera, stödja, kasta och fånga.

KUNSKAPSNIVÅ FÖR CERTIFIERING:



Deltagaren ska visa kunskap om och förståelse för:

- Hur man tränar sin motorik.

14 DELAR I ETT TRÄNINGSPASS



Läs mer på
1177.se



ATT PRATA OM KRING BILDEN:



Uppvärmning: Det är bättre att börja sitt träningspass med ett lågt tempo och en låg belastning och öka det gradvis, än att gå ut för hårt från början. En lagom uppvärmning pågår 10–15 minuter. Börja med att göra stora rörelser för att få igång kroppens alla muskler, och koncentrera dig sedan på de muskler som du verkligen vill ha ut mycket av under passet.

Huvudaktivitet: Konditionsträning, styrketräning eller motorikträning.

Nedvarvning: Sänk tempo och belastningsnivå under 5-10 minuter innan du slutar helt. Slappna av! Det kan kännas skönt att få stretcha ut musklerna efter ett avslutat träningspass.

KUNSKAPSNIVÅ FÖR CERTIFIERING:



Deltagaren ska visa kunskap om och förståelse för:

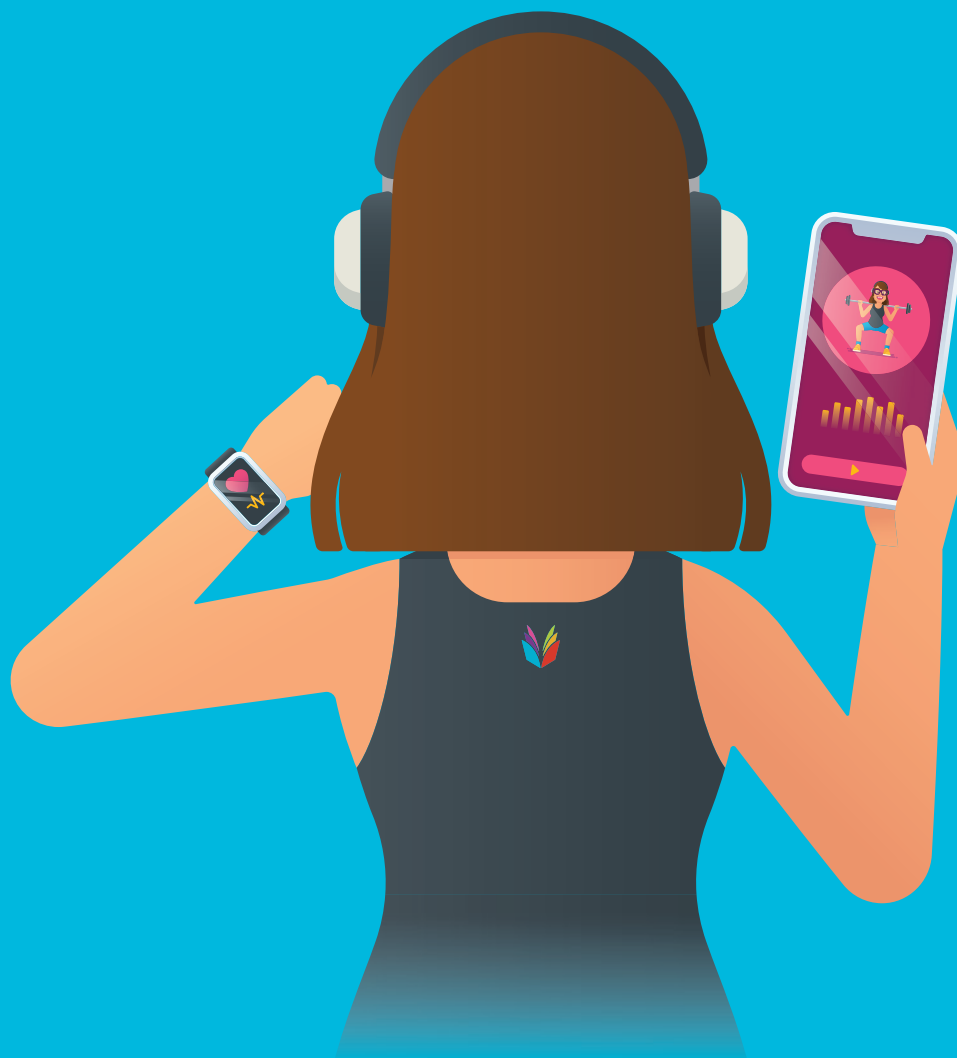
Syftet och upplägg för:

- ▶ Uppvärmning
- ▶ Huvudaktivitet
- ▶ Nedvarvning och avslappning

15 TRÄNINGSKOLL



Läs mer på
1177.se



ATT PRATA OM KRING BILDEN:



Du kan mäta hur mycket du rör dig med hjälp av en så kallad aktivitetsmätare.

Det kan vara ett enkelt sätt att få kontroll över din fysiska aktivitet.

Det finns olika typer av aktivitetsmätare i till exempel mobiltelefoner, klockor och armband.

KUNSKAPSNIVÅ FÖR CERTIFIERING:



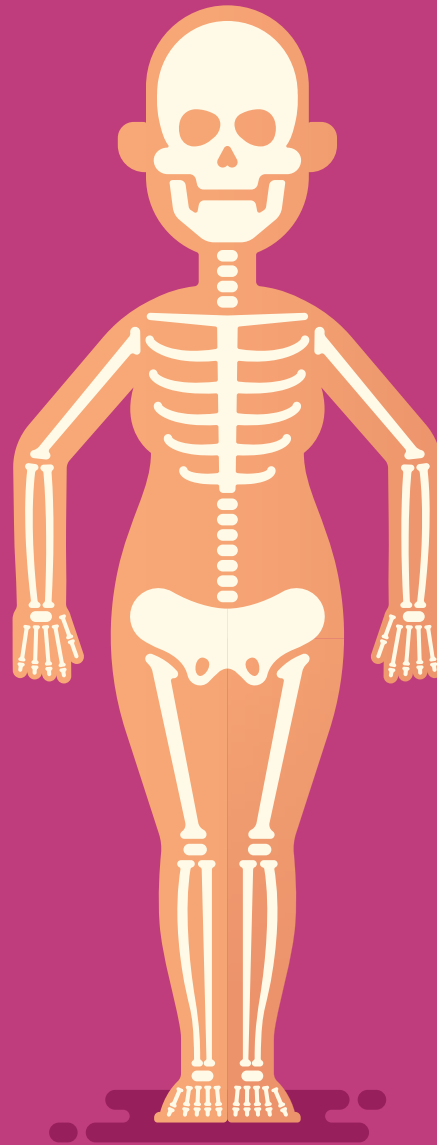
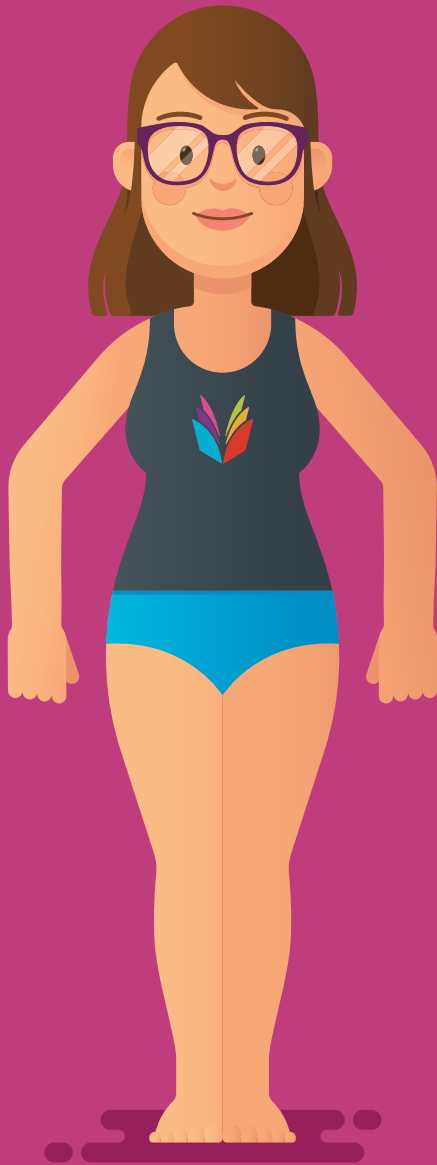
Deltagaren ska visa kunskap om och förståelse för:

- Metoder för kontroll av rörelsemängd och intensitet.

16 SKELETTET



Läs mer på
1177.se



ATT PRATA OM KRING BILDEN:



Skelettet har flera viktiga uppgifter. Det håller oss upprätta, skyddar våra inre organ och är fäste för musklerna.

Skelettets ben hålls ihop med leder.

KUNSKAPSNIVÅ FÖR CERTIFIERING:



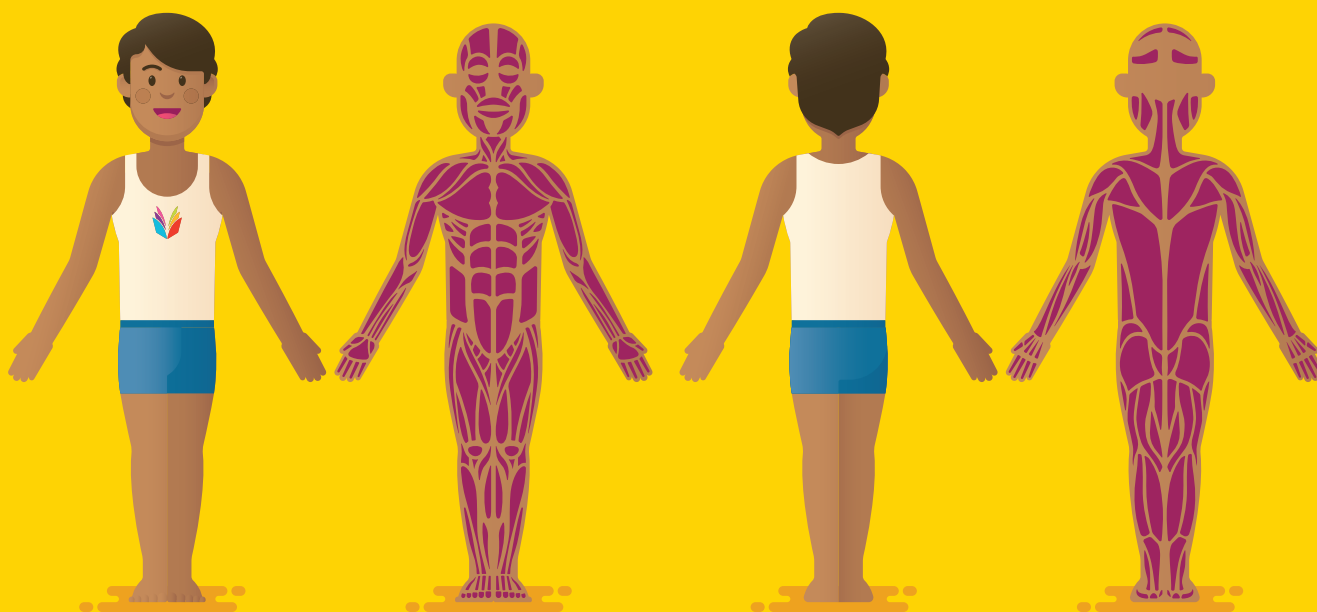
Deltagaren ska visa kunskap om och förståelse för:

- ▶ Skelettets funktioner.
- ▶ Skelettets uppbyggnad.

17 MUSKELSYSTEMET



Läs mer på
1177.se



ATT PRATA OM KRING BILDEN:



Våra muskler och senor gör att vi kan röra på oss och att viktiga organ i kroppen kan fungera.

Muskler ger stöd till skelettet och skyddar inre organ.

I **musklerna bildas** också värme som hjälper till att hålla kroppstemperaturen på en lagom nivå.

KUNSKAPSNIVÅ FÖR CERTIFIERING:



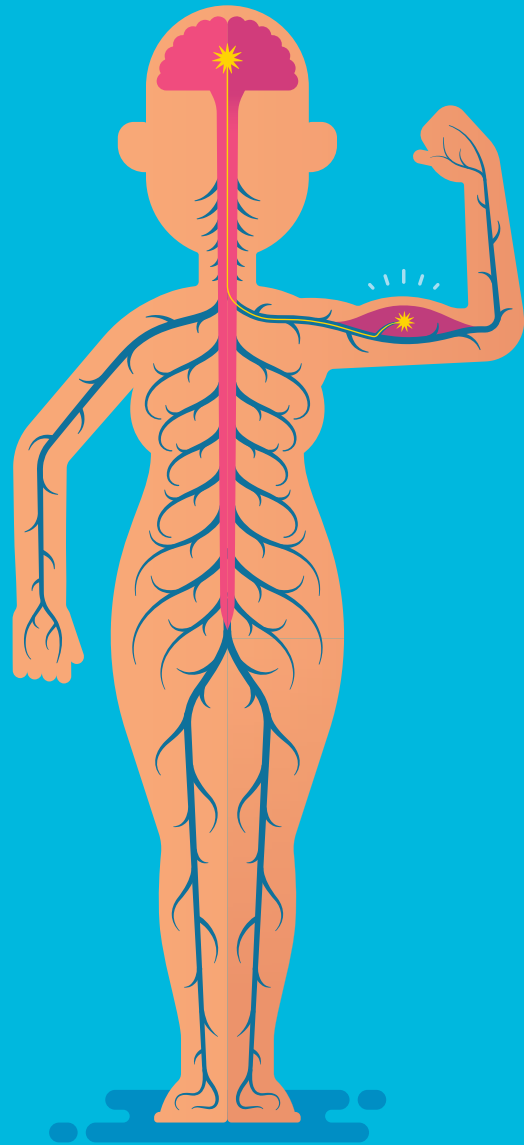
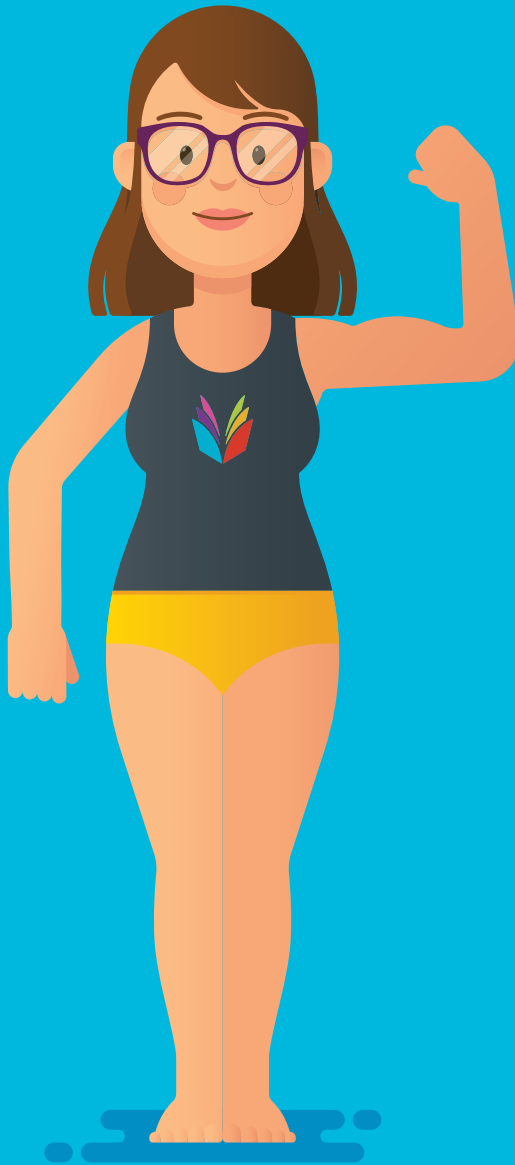
Deltagaren ska visa kunskap om och förståelse för:

- ▶ Skelettmuskler
- ▶ Hur musklerna fungerar.
- ▶ Uppbyggnad av muskelsystemet.

18 NERVSISTEMET



Läs mer på
1177.se



ATT PRATA OM KRING BILDEN:



När vi ska röra oss går signaler från hjärna och ryggmärg, det s k *centrala nervsystemet*.

Signalerna går i nerver ut till musklerna som startar rörelsen.

KUNSKAPSNIVÅ FÖR CERTIFIERING:



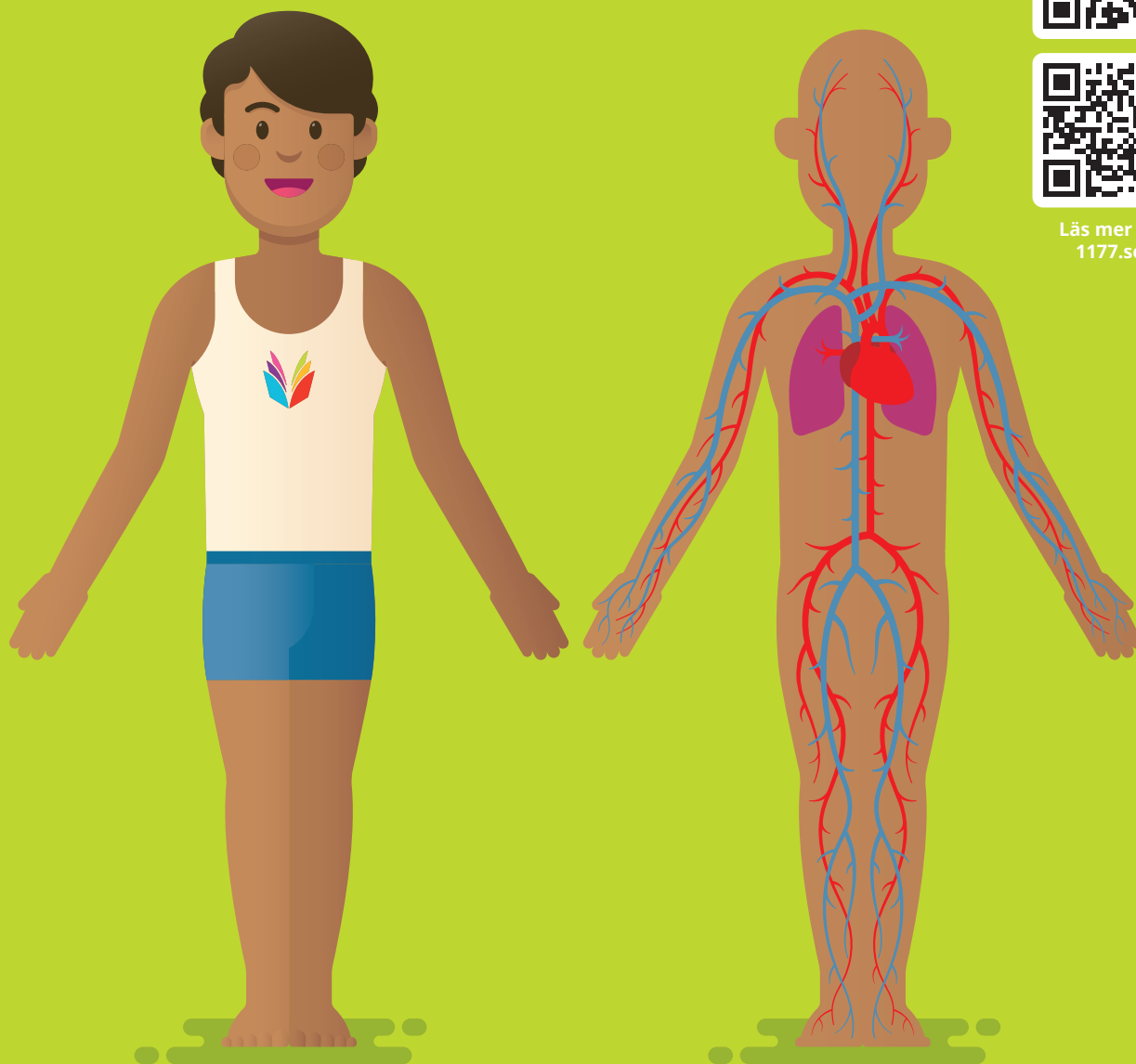
Deltagaren ska visa kunskap om och förståelse för:

- Hur samspelet mellan hjärnan, nerverna och musklerna fungerar.

19 HJÄRT- OCH LUNG- SYSTEMET



Läs mer på
1177.se



ATT PRATA OM KRING BILDEN:



Hjärtat pumpar blod genom kroppens blodkärl.

Blodet pumpas ut till kroppens olika organ och muskler – och sedan tillbaka till hjärtat igen.

Blodet transporterar syre från lungorna till musklerna.

Tillsammans kallas detta blodomloppet.

KUNSKAPSNIVÅ FÖR CERTIFIERING:



Deltagaren ska visa kunskap om och förståelse för:

- ▶ Lungornas huvudfunktion.
- ▶ Lungornas uppbyggnad.
- ▶ Hjärtats huvudfunktion.
- ▶ Hjärtats uppbyggnad.

20 VAR EN BRA FÖREBILD



ATT PRATA OM KRING BILDEN:



Var trevlig.

Uppmuntra andra.

Hjälp andra.

Peppa och få fler att vilja träna.

KUNSKAPSNIVÅ FÖR CERTIFIERING:



Deltagaren ska visa kunskap om och förståelse för:

- ▶ De grundläggande principerna för kundservice t ex ett välkomnande, serviceorienterat beteende.
- ▶ Effektiv kundvård t ex kommunikation, motivera andra och kroppsspråk.

21 HYGIEN



ATT PRATA OM KRING BILDEN:



Dusch efter träning.

Rena kläder.

Personlig hygien.

KUNSKAPSNIVÅ FÖR CERTIFIERING:



Deltagaren ska visa kunskap om och förståelse för:

► Hygien i samband med fysisk aktivitet.

22 SÄKER TRÄNINGSMILJÖ



ATT PRATA OM KRING BILDEN:

Använd rätt anpassade vikter.

Ställ in träningsmaskinen rätt.

Värm upp.

Träna aldrig om du är sjuk.

Håll träningslokalen städad och se till att redskapen är rena.

KUNSKAPSNIVÅ FÖR CERTIFIERING:

Deltagaren ska visa kunskap om och förståelse för:

- ▶ Säker och effektiv fysisk aktivitet.

23 KUNDSERVICE



ATT PRATA OM KRING BILDEN:



En Fitness Assistant ska:

Vara trevlig.

Uppmuntra andra.

Hjälpa andra.

Peppa och få fler att vilja träna.

KUNSKAPSNIVÅ FÖR CERTIFIERING:



Deltagaren ska visa kunskap om och förståelse för:

- ▶ Vilka som är deltagare.
- ▶ De grundläggande principerna för kundservice t ex ett välkomnande, serviceorienterat beteende.
- ▶ Effektiv kundvård t ex kommunikation, motivera andra och kroppsspråk.

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](#)