**Ergonomi**Ergonomi betyder läran om människan i arbete, alltså samspelet mellan människan och arbetsredskapen. Våra arbetsställningar och arbetsrörelser är avgörande för hur våra kroppar belastas. Kroppen är gjord för att arbeta och den mår bra av det, så länge förutsättningarna är goda. Förutsättningarna avgörs av hur tungt, hur ofta och hur länge en belastning sker. Ingen arbetsställning är bra om man utsätts för den alltför ofta och utan vila. Ensidig och upprepad belastning kan få skadliga följder och leda till överbelastning och muskelvärk. Belastningen behöver inte vara tung, den egna kroppsdelens tyngd kan vara tillräcklig för att överbelastning ska uppstå. Enstaka höga belastningar som tunga lyft kan också innebära en skaderisk. Denna risk minskar dock om man tar hänsyn till kroppens behov och förutsättningar.

**Styrketräning**Att utföra styrketräning i någon form ger stora fördelar. Styrketräning förebygger såväl som bygger upp en optimal allmänhälsa: förbättrar muskelstyrkan, bränner fett, förbättrar ämnesomsättningen, ökar uthålligheten, förbättrar insulinkänsligheten, ökar syreupptagningsförmågan, minskar blodtrycket och minskar onyttiga blodfetter, är bra för leder och motverkar benskörhet, ökar den mentala hälsan (minskar oro, ångest och depressioner) mm (halsosidorna.se). Att ha god teknik vid styrketräning är av stor vikt. Nackdelarna med dålig teknik vid styrketräning är att man löper större risk för skador samt att man får mycket sämre muskelkontakt av den muskel man vill träna. Att träna med bra teknik handlar om att bara arbeta med just den eller de muskler som du vill ska tränas, alltså inte fuska under genomförandet genom att använda andra muskler än just den/de som övningen syftar till att träna.

**Hållning**Det kan inte nog poängteras hur viktigt det är att ha en bra hållning - även då man inte idrottar. En atletisk hållning är inte bara estetiskt tilltalande, utan avbelastar leder, ökar rörelseförmågan, förbättrar kroppskontrollen och bålstabiliteten samt skapar bättre förutsättningar då det gäller att utnyttja samtliga kroppsdelar för effektiva rörelsemönster.Man kan dela upp atletisk hållning i benhållning, höfthållning, rygghållning, axelhållning och nackhållning. En person kan till exempel ha bra ben- och höfthållning, men dålig rygg-, axel- och nackhållning eller tvärt om. Det gäller alltså att eftersträva en bra hållning i alla leder.

**Referenser**Paulsson, Johan och Svalner, Daniel (2011). *Idrott och hälsa 1 & 2.* Malmö: Roos & Tegnér.<http://www.styrkeprogrammet.se/traningsguide/20><http://www.styrkeprogrammet.se/traningsguide/9><http://www.halsosidorna.se/Styrketraning.htm><http://www.ne.se/lang/ergonomi>

**Uppgift**Sök på de olika övningarna och skriv upp hur man utför dem korrekt och varför de är bra. Testa övningarna och kolla varandras teknik.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Övning** | **Utförande/teknik** | **Syfte** |
| Benböj/knäböj |  |  |
| Ufall |  |  |
| Rodd med stång |  |  |
| Marklyft med stång |  |  |
| Bröstpress/bänkpress |  |  |
| Axelpress/militärpress |  |  |
| Dynamisk planka |  |  |

**Hur ser korrekt hållning ut i stående position? Beskriv i punktform.**