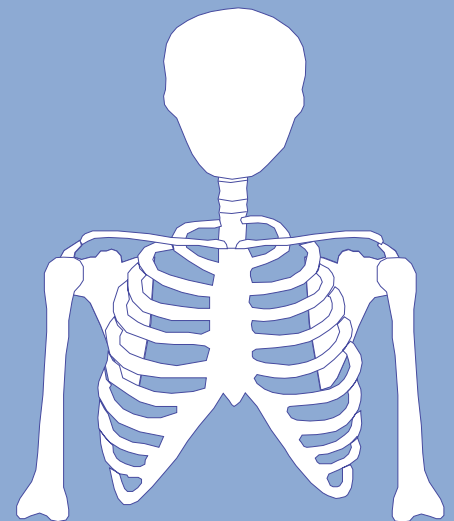
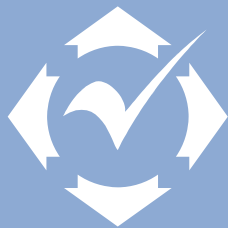
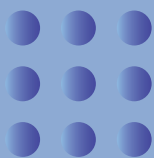


TRAINERS ACADEMY

ETT INNOVATIVT LÄRANDE FÖR ALLA



BAS9



ANATOMI
MATERIAL 1 AV 3

VÄLKOMMEN TILL TRAINERS ACADEMY

Materialen är framtagna för dig som vill fördjupa eller repera humanbiologiska ämnen eller förbereda dig för fortsatta studier.

Materialen är indelade i:

Grundkurs

BAS9

Nutrition/näringslära 1, 2, 3

Muskelfysiologi 1, 2, 3

Anatomi 1, 2, 3

CEC

Träningslära 1, 2, 3

Pilarna i Trainers Academy:s symbol (logotyp) symboliserar att du kan utgå att fördjupa dig det ämne som intresserar dig just nu. Därefter kan du vidareutbilda dig och eller fördjupa dina kunskaper dig i vilken riktning du vill – du bestämmer själv när dina studier är avslutade.

”Checkmärket” i mitten symboliserar att därifrån du startar återvänder du också efter avklarad del med dina nya kunskaper för att eventuellt läsa vidare inom något annat av TrainersAcademy:s humanbiologiska ämnen.

Väljer du att läsa mera inom ett närliggande, relaterat ämne så gör du det, vill du inte så kan du ta examen inom den delen du läst.

Proven är av multiple-choice typ och de skrivs online. Logga in på trainersacademy.com för mer information.

Allt material är skrivet eller granskat av Personal Training School:s lärarkår eller samarbetspartners

© 2004 Trainersacademy/Idrottsakademien
NSTC AB

Ver. 1:1

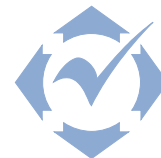
Mångfaldigandet av detta material, helt eller delvis, är enligt lagen om upphovsmannarätt förbjudet. Förbudet gäller varje form av mångfaldigande genom tryckning, duplicering, stencilering, bandinspelning, video etc.

Titel: Anatomi 1, BAS9, Grundläggande Kunskapsmodul

Omslagsfoto: Greger Norrevik

Personal Training School, box 3448 103 69 Stockholm

www.trainersacademy.com



INLEDNING	04
Rörelseaxlar	4
Ledernas form avgör rörelserna	4
RÖRELSETERMINOLOGI	05-10
Den anatomiska grundställningen	5
Läges- och riktningbeskrivningar	5
Kroppens fyra plan	6
Lägesbeskrivningar	7
Rörelsebeskrivningar	8-9
Ledtypernas rörelser	10
BENLÄRA	11-13
Skelettbenens namn	11
Skelettets indelning	12
Columna Vertebralis	12
Den övre extremiteten	12
Den övre fria extremiteten	12
Den nedre extremiteten	12
Den nedre fria extremiteten	12

INLEDNING

Anatomi betyder läran om människans utseende, uppbyggnad och funktion. Allt i en människas kropp är uppbyggt av celler. De är kroppens minsta beståndsdel och alla celler är mer eller mindre specialiserade. Flera specialiserade celler som alla har en liknande uppgift bildar organ. Alla organ kännetecknas av att de som en enhet har en speciell uppgift. När flera olika organ arbetar tillsammans eller har liknande uppgifter kallas dessa för *organsystem* eller *apparater*.

Alla kroppens organsystem samverkar och för att få full förståelse för människans anatomi bör man fördjupa sig i alla organsystem. Men för att arbeta som tränare i någon idrott är det främst viktigt att kunna och förstå rörelseapparatens anatomi. Rörelseapparatens är det system som står för rörelse, men också för stadga och skydd. Rörelseapparatens består av två delar; den aktiva och den passiva. Den aktiva bildas av kroppens muskler och den passiva av skelettet och dess fogar och leder.

Från Baskursen kommer du ihåg att skelettet är kroppens kraftigaste stödjevänad och fungerar som upphängningsanordning och skydd för de inre organen. Samt att det är ursprungs- och fästespunkt för skelettmuskulaturen. För att de olika skelettdelarna ska kunna röra sig i förhållande till varandra finns leder.

RÖRELSEAXLAR

I lederna sker rörelser i ett, två eller tre *plan*. I varje plan kan rörelsen gå i två *riktningar*, till exempel uppåt och nedåt, utåt och inåt i sidled eller vridning inåt och utåt.

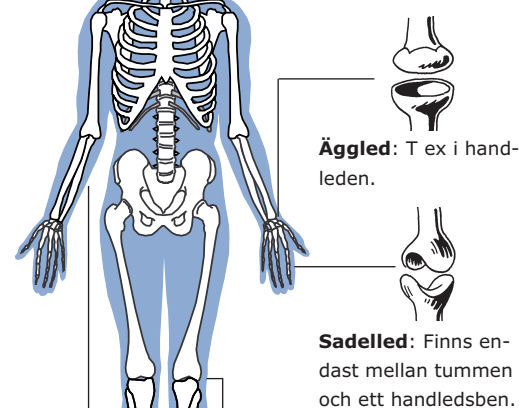
LEDERNAS FORM AVGÖR RÖRELSENA

I en *1-plansled* sker rörelserna kring **en rörelseaxel**, medan i en *2-plansled* sker rörelser kring **två** olika **rörelseaxlar** och i en *3-plansled* kring **tre rörelseaxlar**.

Leder med tre rörelseaxlar



Leder med två rörelseaxlar



Leder med en rörelseaxel

