Instruktørsamling – inspirasjon til tema og emner

**Instruktørrollen**Som instruktør er man en rollemodell, en inspirator og en leder for dem som deltar på treningen. Emner som kan knytte seg til dette temaet er:

* Tydelig instruksjon – ulike måter å lære bort øvelser på
* Instruktøren som motivator – hvordan skape engasjement og driv i treningen for alle
* Erfaringsutveksling: Hvordan skape rammer for erfaringsutveksling mellom deltakere
* Erfaringsutveksling: Ulike deltakere viser snutter fra sine timer, i etterkant gir man tilbakemelding på hvordan han/hun opplevdes som instruktør.
* Erfaringsutveksling: Hvilke utfordringer møter jeg på som instruktør, og hvordan jeg møte disse?

**Musikk i treningssammenheng**Musikk både et hjelpemiddel for instruktører og en drivkraft i treningssammenheng.  
Emner som kan knytte seg til dette temaet er:

* Måter å bruke musikklære
* Musikklære – hvordan finne musikk som passer til trening
* Musikk som inspirasjon – hva slags musikk fungerer til hvilken type trening
* Erfaringsutveksling av musikkvalg og øvelser

**Trygg og god trening for alle**Selv om treningen skjer på eget ansvar, er det godt å vite hva man kan gjøre for å forebygge at skade oppstår og å kunne handle riktig om ulykker skjer. Emner som kan knytte seg til dette temaet er:

* Hjerte/lunge-redning
* Skadeforebygging – hva bør jeg passe på for å redusere risiko for skade?
* RICE-prinsippet – førstehjelp ved idrettsskader
* Sykdomslære og hensiktsmessig øvelser for personer med ulike revmatiske sykdommer
* Enkle måter å tilpasse øvelser ved ulike begrensninger

**Min treningstime**Det er alltid godt med inspirasjon og påfyll til egen ”øvelsesbank”. I tillegg bidrar variasjon og progresjon til at treningen blir utfordrende og morsom. Emner som kan knytte seg til dette temaet er:

* Hvorfor ha progresjon – teori og utprøving av progresjon av ulike øvelser
* Hvordan bygge opp en treningstime – teori og praksis på hvordan ulike treningstimer kan bygges opp med oppvarming, hoveddel og nedtrapping
* Kondisjonstrening i sal/basseng – teori om doseringsprinsipp og praktisk utprøving av enkel kondisjonstrening på ulike intensitetsnivå.
* Digitalt verktøyskasse – utforsking og utprøving av trening på nrfaktiv.no
* Styrketrening i sal/basseng – teori om doseringsprinsipp og praktisk utprøving av styrketrening for store muskelgrupper i hele kroppen
* Utprøving av nye treningsformer (eks. Aqua Zumba, Medisinsk Yoga, intervalltrening utendørs)
* Erfaringsutveksling: Ulike deltakere viser snutter fra sine timer, i etterkant kan man ha diskusjon om hva som er målet med de ulike øvelsene

**Gevinstene av trening**Som instruktør er det nyttig å ha kunnskap om hvilke gevinster trening har på kroppen.   
I disse forslagene er det lagt opp til at man kombinerer teori med praksis, slik at man får testet prinsippene på egen kropp. Emner som kan knytte seg til dette temaet er:

* Godt hjerte

Forslag: teori med fokus på hjerte/kar-systemet, kondisjonstrening (inkl. doseringsprinsipp) og hvilken effekt det har på hjerte/kar-systemet. Praktisk utprøving av skånsom intervalltrening i motbakke.

* Sterke bein og muskler

Forslag: teori med fokus på muskel- og skjelettsystemet (anatomi og fysiologi), styrketrening (inkl. doseringsprinsipp) og hvilken effekt styrketrening har på muskel og skjelettapparatet. Praktisk utprøving av ulike styrkeøvelser for ulike muskelgrupper

* Overskudd i hverdagen

Forslag: teori om betydning av trening og fysisk aktivitet generelt ved revmatisk sykdom. Utveksling av egen erfaring. Utprøving av ulike typer trening.

* Helsefremmende vaner

Forslag: Foredrag om anbefalinger for fysisk aktivitet og trening for voksne og hvilke helsegevinster dette har generelt både psykisk og fysisk.

**Trening i mitt lag**Det er nyttig å utveksle erfaring om hvordan man organiserer treningen i lokallag, og få tips fra hverandre om muligheter. Emner som kan knytte seg til dette temaet er:

* Erfaringsutveksling om hvordan man praktisk organiserer treningen i lokallaget (påmeldingsrutiner, FUNKIS-registrering, informasjon om oppmøte)
* Erfaringsutveksling om avtaler om bruk av lokaler (hvem får man låne lokaler av? Hva betaler man?)
* Ideutveksling om hvordan man kan starte opp nye aktiviteter.