

FYSISK TRÆNING

FYSISK TRÆNING

Under den fysiske træning tænkes der både træning af de forskellige muskelgrupper og kredsløbstræning. Eleverne skal arbejde med at:

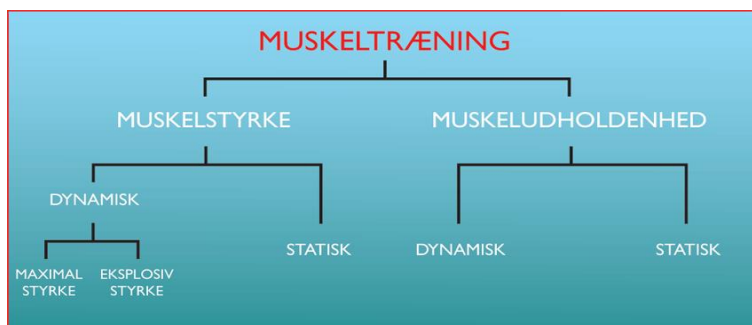
- ✓ udarbejde og vurdere disciplinrelevante opvarmnings- og grundtræningsprogrammer
- ✓ anvende grundlæggende principper for træningslære og elementær skadesforebyggelse
- ✓ udarbejde og redegøre for målrettede træningsprogrammer og træningsformer, herunder aerob og anaerobt arbejde

Selve teorien omkring musklerne og kredsløbet kan I læse om i teorikompendiet. Her er det det ideer til, hvad man kan lave, når der tales om fysisk træning.

MUSKELTRÆNING

Muskeltræning er en fælles betegnelse for træning af muskeludholdenhed og muskelstyrke. Muskelarbejdet kan være dynamisk (dvs. under bevægelse) eller statisk (holdestilling). I det daglige har vi mest brug for udholdende dynamisk muskelstyrke. Vi må kunne arbejde med den samme muskelgruppe i længere tid uden at blive trætte. Det gælder også i mange idrætter som fx svømning og boldspil.

Det er kun sjældent, vi i det daglige har brug for maksimal dynamisk muskelstyrke. Det er den kraft, der skal til, når man kun kan løfte en belastning én gang. Eksplosiv styrke er udtryk for udviklingen af stor kraft meget hurtigt og er især af betydning i fx spring og kast.



Formålet med muskeltræning er at:

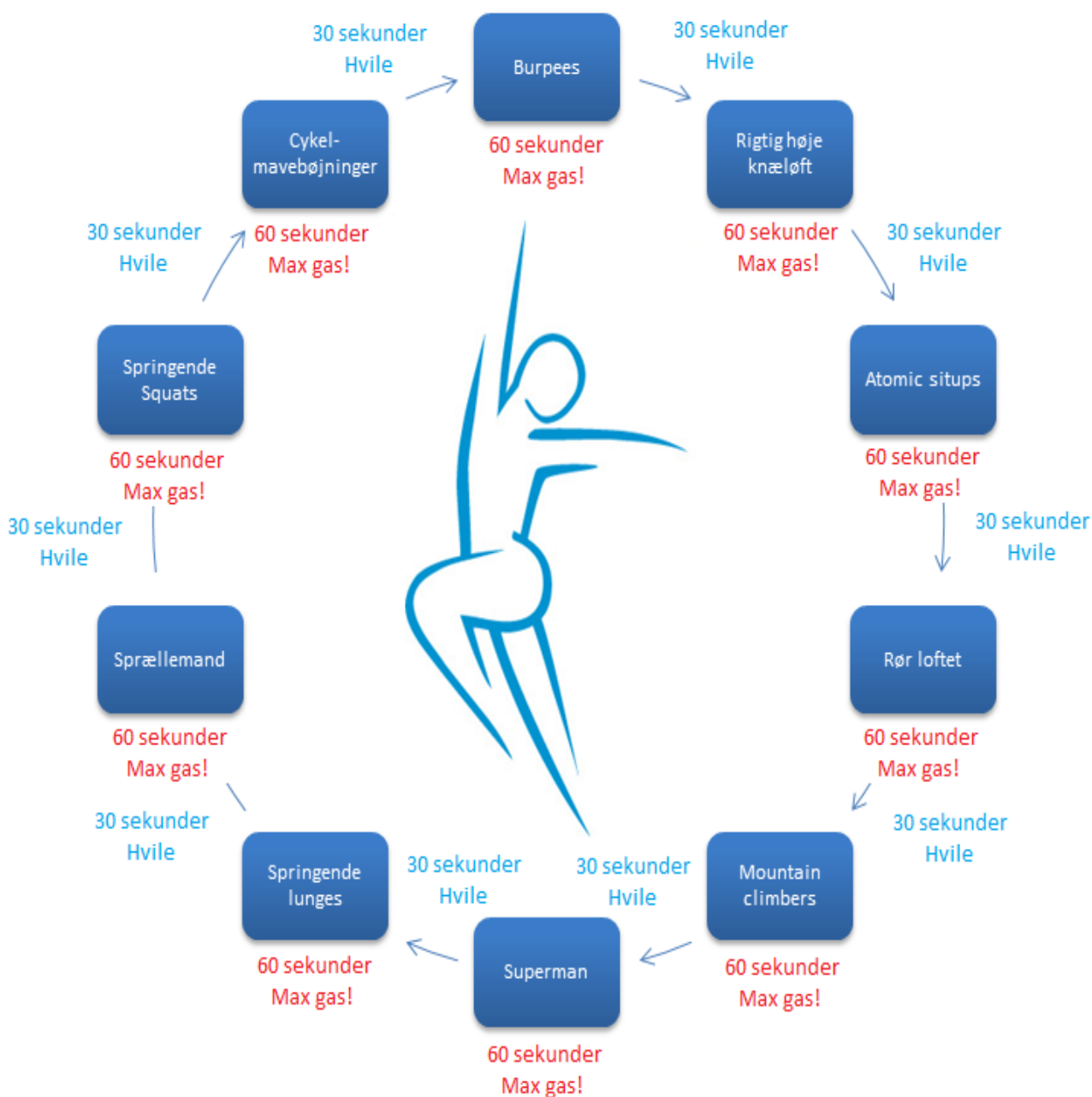
- ✓ udvikle muskel-, sene- og skeletstrukturer til at blive stærkere eller mere udholdende.
- ✓ udvikle bedre funktionsevne og dermed forudsætninger for at deltage i alle former for fysisk aktivitet.
- ✓ forebygge skader - en generel muskelstyrke er med til at beskytte leddene mod forkerte belastninger og virker derfor skadesforebyggende

Alle kan have gavn af en vis almen "styrke" i hovedmuskelgrupperne i arme, ben, mave og ryg. Men ønsker man at forbedre præstationen i en bestemt idræt, skal træningen tilrettelægges og udføres med henblik på de krav, den enkelte idræt stiller. Man bliver god til det, man træner, og derfor er det vigtigt at gøre sig klart, hvad muskeltræningen skal bruges til. Man kan træne sine muskler til at blive stærkere eller mere udholdende. Man skelner mellem muskeludholdenhedstræning og muskelstyrketræning. I daglig tale bare kaldet "styrke". Forskellen er – forenklet sagt: jo flere gentagelser man kan udføre af en given øvelse, jo større udholdenhed udvikler man. Jo færre man kan lave, jo mere styrke udvikler man.

FYSISK TRÆNING

CIRKELTRÆNING

Der veksles imellem træning af forskellige muskelområder. Rotationen kan foregå efter tid eller antal repetitioner. Foregår det efter tid, hvilket eks kunne være 45/15, vil det være udholdenhedstræning. Hvis der derimod skiftes efter eks 8-10 repetitioner, vil det være styrketræning. Optimalt vil øvelserne gøre, at hele kroppen bliver brugt, men man kan også lave en cirkel træning der mest fokusere på bestemte områder. Efter hver øvelse er der en kort pause, før næste muskelgruppe skal i gang. Det kan være ren styrketræning, men der kan også afveksles med pulstræning.



FYSISK TRÆNING

STYRKETRÆNING VED LEG, EKS. KAMPLEG

Mange kamplege træner muskelstyrken. Hvis man er bevidst om, hvilke øvelser man sætter sammen, kan der eks laves kamplege en mod en, hvor der trænes mave og ryg eller arme.



STYRKETRÆNING MED REDSKABER

Her tænkes ikke fitnessredskaber, men gymnastikredskaber som bom, ribbe, tove og plint. Eks: kropshævninger i tove eller bom, mave eller ryg øvelser ved ribbe. Skal der bruges noget vægt, kan der bruges medicinbold, sandsække, vandflasker med sand osv.

STYRKETRÆNING MED EGEN KROPSVÆGT

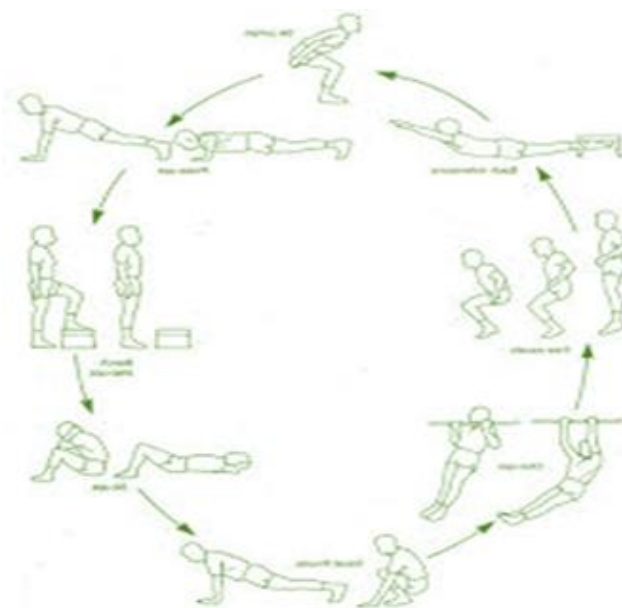
Armstrækker, rygøvelser, maveøvelser, squats, lounges.

<http://maxer.dk/videoer/traeningsprogram-kropsvaegt-oeverler>

FYSISK TRÆNING

KREDSLØBSTRÆNING

Skal du træne kredsløbet skal en del af træningen gerne foregå i så højt et tempo, at du er forpustet og har svært ved at tale i sammenhængende sætninger. Skal konditionen forbedres, skal man altså bevæge sig i den høje pulsinterval. Hvis man bevæger sig lige i den pulszone, hvor man begynder at hive efter vejret og ikke kan tale sammenhængende, kan man arbejde der længe. Hvorimod hvis man nærmer sig maxpuls, så kan man ikke arbejde der ret længe. Hvilket skal overvejes, når man laver kredsløbstræning.



INTERVALTRÆNING

Intervaltræning med pauser: Vil man gerne træne i det høje pulsinterval, kan det være en ide, at træne intervaltræning, da man herved efter endt træning har ligget en del tid ved høj puls og måske endda nær max puls. Der findes flere former for interval træning. Eks kan man i fodbold spille på to mål med fire små hold. Man spiller 1 min. Hvorefter de andre to hold mødes og man har 1 min pause. Det fortsætter i eks 20 min. Man kan også lunte eller gå i pauserne, så man holder sig i gang. Dette bruges især, hvis der skal løbetrænes.

Intervaltræning med korte intervaller:	Intervaltræning med lange intervaller:
10-12 x 1 min med 30-45 sek. pause	8 x 2 min med 1-1½ min pause
30 x 30 sek. med 20 sek. pause	4 x 3 min med 2-3 min pause

BAKKETRÆNING

Bakketræning er en anden form for intervaltræning, der samtidig giver noget sprinter styrke til benene. Man løber op af bakken i et godt tempo og lunter ned ad. Det optimale er at finde en bakke på 500-1000m, men en kortere kan også bruges, så løber man bare flere ture.

FARTLEG

Dette er en lidt sjovere form for intervaltræning, der med fordel kan laves, hvis man er flere, der løber sammen. Man skiftes til at nævne en ting, man spurter hen til og lunter derefter indtil næste ting nævnes. Det er især sjovt, når man løber i skoven.