fit in?

Et undervisningsforløb
om kropsidealer og fitness

Træningskort

Opvarmning
Løb

Den første generelle opvarmning er løb, så pulsen kommer op. Start med at løbe ca. 5 minutter i salen. Varier gerne mellem almindeligt løb, hælspark og høje knæløft. Lav øvelsen i et tempo, hvor du stadig har luft til at snakke lidt med din sidemakker.

Opvarmning
Sprællemand og skihop

En anden god generel opvarmning er sprællemand og skihop. Veksl mellem sprællemænd og skihop i takt til musik. Fortsæt ca. 2 minutter

Opvarmning
Bensving

Stå med vægten på det ene ben og sving det andet ben lige frem og tilbage. Skift til det andet ben. Skift ben igen og sving nu benet ind foran kroppen og ud til siden. Brug armene til at holde balancen eller støt med den ene hånd på væggen eller din sidemakker.

Lav 10 sving med hvert ben frem og tilbage, og 10 sving med hvert ben ind foran kroppen

Opvarmning
Tørsvømning

En anden god øvelse til specifik opvarmning er ”tørsvømning”, hvor skulder- og albueled varmes op. Tørsvømning er lidt ligesom armcirkler. Stå op, og prøv at efterligne ”crawl”. Skift mellem fremad, bagud og hvor armene svinger i hver sin retning.

Opvarmning
Stående partner-skub (to og to)

Legende opvarmning handler om at varme op gennem leg, så man helt glemmer, at man bevæger sin krop. I denne legende opvarmningsøvelse skal du forsøge at skubbe din partner fra den ene af salen til den anden.
Din makker skal forsøge at stå imod. Bagefter skifter I. Hold fast ved hinandens skuldre som vist på billedet.

Øvelsen er god til at få kropstemperaturen og pulsen op, så kroppen er klar til at arbejde. Gentag legen 3-5 gange

Opvarmning
Krokodillekravl

En anden legende opvarmning er at kravle som et dyr for eksempel ”krokodillekravl”. Du skal nu sammen med din partner bevæge dig som en krokodille hen over gulvet. Det er en anstrengende øvelse, men forsøg at holde hænderne på jorden, bøjede arme ned langs siden, tåspidserne i gulvet og helt flad ryg.

Find selv flere dyr og deres bevægelser, som I kan efterligne.

Opvarmning
Kongens efterfølger

I skal starte med at få pulsen op med en generel opvarmningsøvelse. Vi laver kongens efterfølger. Skift fx mellem arm- og bensving, høje knæløft, gadedrengeløb osv.

Øvelsen varer ca. 5 minutter. Jeres lærer tager tid. Når læreren fløjter skifter i konge.

Opvarmning
Walkouts

Den anden øvelse er walkouts. Stå med strakte ben og bøj dig forover, så hænderne rammer gulvet. Du må gerne bøje lidt i knæene, hvis du ikke kan nå gulvet med strakte ben. Læg vægt på hænderne og gå fremad med armene, mens benene bliver stående. Gå så langt ud du kan, så du kommer helt op på tæerne. Når du ikke kan komme længere, bliver du ude i yderpositionen i 1-2 sekunder, og så skubber du dig baglæns med hænderne, indtil du igen kommer helt op at stå. Forsøg at holde knæene strakte, mens hænderne går helt ind til tåspidserne. Udfør øvelsen kontrolleret – man skal ikke "skynde sig" derud. Prøv for hver gang at komme lidt længere ud uden at falde sammen.
Gentag 5-7 gange.

Opvarmning
”Tap” en makker (to og to)

Start med at lægge jer i planken med armene strakt og ansigterne mod hinanden. Herfra gælder det om at ”tappe” makkerens hænder, men også at undgå selv at blive ”tappet” på hænderne.

Øvelsen er god til at få pulsen op - samtidig med at du arbejder med din statiske styrke i arme, skuldre, bryst, nedre ryg, ben og mave

Kør i 30 sekunder, hvor I tapper. Hold så 30 sekunders pause. Lav ca. 3-5 runder. Jeres lærer holder tiden.

Fitness for overkroppen
Bent over row (to og to)

Denne øvelse styrker den store rygmuskel og giver en stærkere ryg. Din makker skal lægge sig på ryggen på gulvet, mens du stiller dig hen over din partner. Placer dig med et ben på hver side lige under hoften. Du skal nu bukke dig ned i hoften og tage fat i din partners arme ved albueleddet og trække din partner op ved at trække dine albuer tilbage. Din hofte skal hele tiden være bøjet, og din ryg skal være ret, når du laver øvelsen. Din makker på gulvet skal spænde godt i maven.

Hold din makker oppe i 2 sekunder hver gang, du løfter, og lav 4-5 gentagelser á tre 3 runder.

Fitness for overkroppen
Push-ups

Push ups er gode, når du skal træne overkroppen og især bryst og bagsiden af overarmene.

Start med at stille dig i planken med strakte arme som udgangsposition. Sørg for at blive ved med at spænde godt op, så der er en lige linje fra din nakke, over ryggen og ned til fødderne/knæene. Derefter skubber du dig væk fra gulvet. Sørg for at blive ved med at holde dit opspænd hele vejen. Ikke blive blød i maven. Hvis det føles for hårdt, så start på knæene.

Lav 6-12 gentagelser, og hold en pause på 1-1,5 minut. Prøv om du kan lave 1-3 runder.

Fitness for overkroppen
Over head press (husk en fyldt rygsæk)

Find en forholdsvis tung genstand gerne noget kasseformet, eller brug jeres rygsæk, og fyld den med bøger. Bøj ned i knæene, løft genstanden op, og pres den over hovedet, indtil armene er strakte. Sænk genstanden ned til foran ansigtet og gentag bevægelsen ved at strække armene over hovedet igen.

Det er især musklerne i skuldrene og på bagsiden af overarmene (triceps), som vi får trænet her.

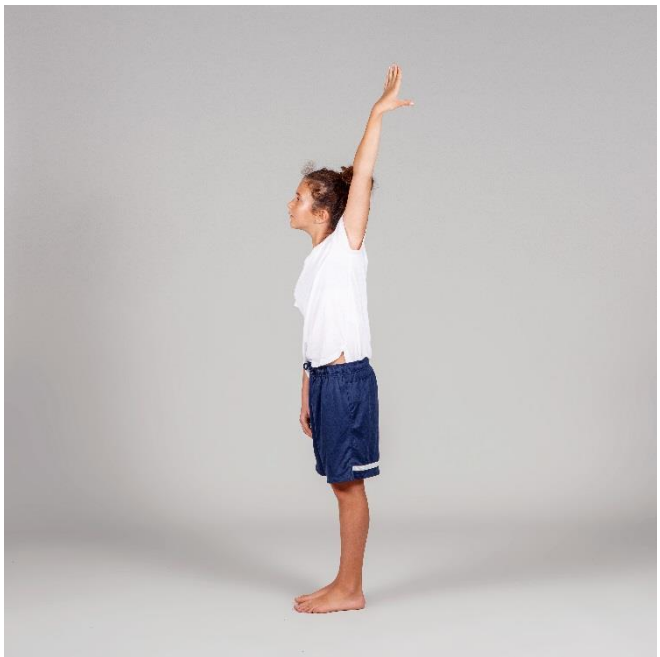
Lav 3 runder af 8-12 gentagelser.

Opvarmning
Rotation af skulderled

Vi starter med at få gang i skulderledet. Skulderledet er et af de mest komplicerede led, og det er med i rigtig mange øvelser, når vi træner overkrop. Derfor er det vigtigt at varme ledet op, inden man går i gang.

Stil dig med hoftebreddes afstand mellem fødderne, og hænderne ned langs siden. Den venstre skulder skal nu på arbejde. Før den venstre arm frem for an dig med håndfladen opad, og kør armen op langs ansigtet, så tæt på øret som muligt. Når du ikke kan få armen længere op, roterer du din hånd, så håndfladen nu peger bagud. Herfra fører du armen ned bag ved dig. Når du mærker et godt stræk, så hold positionen der i 1-2 sekunder. Derefter fører du armen op til øret igen, roterer hånden, så håndfladen peger opad og fører armen tilbage foran dig. Skift arm, og lav øvelsen igen.

Det er vigtigt, at du laver bevægelsen meget langsomt, så du kan mærke, hvordan du kommer hele rotationen rundt. Lav øvelsen 2-3 gange på hver side.



Opvarmning
Superman

Læg fladt på maven med den ene hånd knyttet fremad og den anden bagud (som superman). Herfra løfter du på samme tid både hænder og ben fra gulvet, og i det skulle du gerne mærke, at din lænd spænder op.

Når du mærker opspændet, holder du det i 1-2 sekunder. Skift derefter arm, mens du holder opspændet i toppen af øvelsen.

Gentag bevægelsen 10-15 gange i et kontrolleret tempo.

Opvarmning
Y-lift (to og to)

Find sammen to og to. Den ene lægger sig på maven og placerer armene frem foran sig med og tommelfingrene pegende mod loftet. Så man med krop og arme danner et Y. Herfra løfter man armene, så højt man kan og forsøger at samle skulderbladene bag på. Man skal ikke bøje i lænden for at prøve at komme højere op.

Det er ikke en rygbøjning, men et kontrolleret løft af armene, der skal aktivere skuldrene. Spændet skal mærkes bag på den øverste del af ryggen.

Makkeren sikrer, at øvelsen laves korrekt.

Lav 10-12 gentagelser, og byt roller.

Fitness for ryggen
Bent over row – 2.0 (to og to)

Du kender denne øvelse. Du har nemlig lavet den i tema 2. Din makker skal lægge sig på ryggen på gulvet, mens du stiller dig hen over din partner. Placer dig med et ben på hver side lige under hoften. Du skal nu bukke dig ned i hoften og tage fat i din partners arme ved albueleddet og trække din partner op ved at trække dine albuer tilbage. Din hofte skal hele tiden være bøjet, og din ryg skal være ret, når du laver øvelsen. Din makker på gulvet skal spænde godt i maven.

Hold din makker oppe i 2 sekunder hver gang, du løfter, og lav 8-10 gentagelser á tre 3 runder.

Fitness for ryggen
Overkropskravl (to og to)

Gå sammen to og to. Find to stykker stof, fx to karklude eller viskestykker.

Den ene stiller sig i planke med strakte arme og fødderne på hver af de to stykker stof. Hold kroppen i en "planke", så du er stabil, mens du kravler frem ad. Hoften skal være i lige forlængelse af resten af kroppen hele tiden. Træk dig nu frem kun ved brug af armene. Den anden stiller sig 10-15 meter væk og markerer, hvor langt den arbejde makker skal trække sig. Træk dig hen forbi din makker. Når du er kommet forbi, skal du også tilbage. Her skubber du dig tilbage med hænderne. Og bliver ved med at prøve at holde opspændet. Makkeren, der står og markerer linjen, skal heppe og motivere. Tag 2-3 ture hver.

Fitness for ryggen
YTWOI

Læg dig på maven og dan bogstaverne YTWOI med kroppen.

Først placeres armene skråt fremefter, så arme og krop danner et Y. Panden hviler i gulvet og tommelfingrene skal pege opad. I denne position løftes armene kontrolleret op mod loftet, uden resten af kroppen følger med.

Derefter dannes bogstavet T ved, at armene strækkes lige ud fra kroppens sider.

W dannes ved at bøje i albueled, så hænderne kommer tættere på hovedet. Mens dine arme er I denne position, forsøger du at løfte armene op mod loftet. Underarmene skal være paralelle med gulvet hele tiden

Ved O må pande og overkrop gerne løftes lidt fra kroppen. Hænder og strakte arme tegner et O i luften omkring hoved og overkrop. Tommelfingre peger op foran hoved, og drejer, når de mødes på ryggen. O'et slutter ved numsen med håndfladerne opad.

I'et laver du ved at føre armene frem foran hovedet og ned langs siden. Husk tommelfingre op, og løft pande og overkrop lidt. Lav 5-10 gentagelser for hvert bogstav.

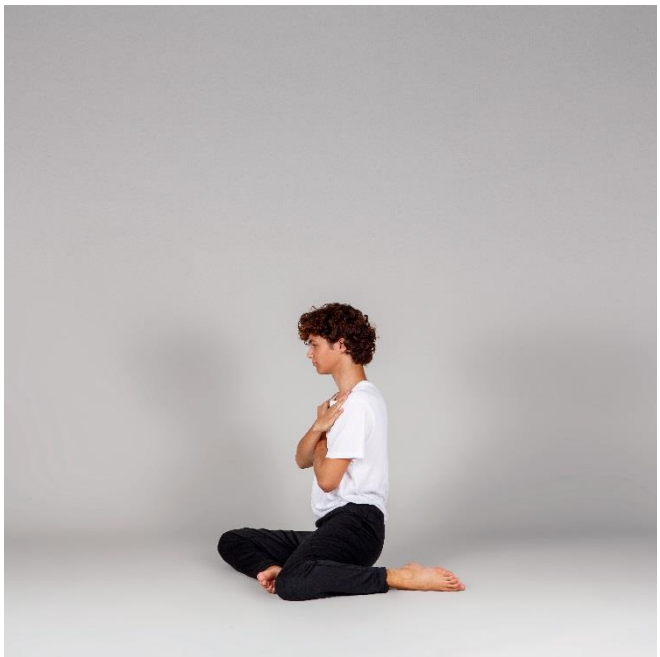
Opvarmning
Stræk og opvarmning af hoftebøjere

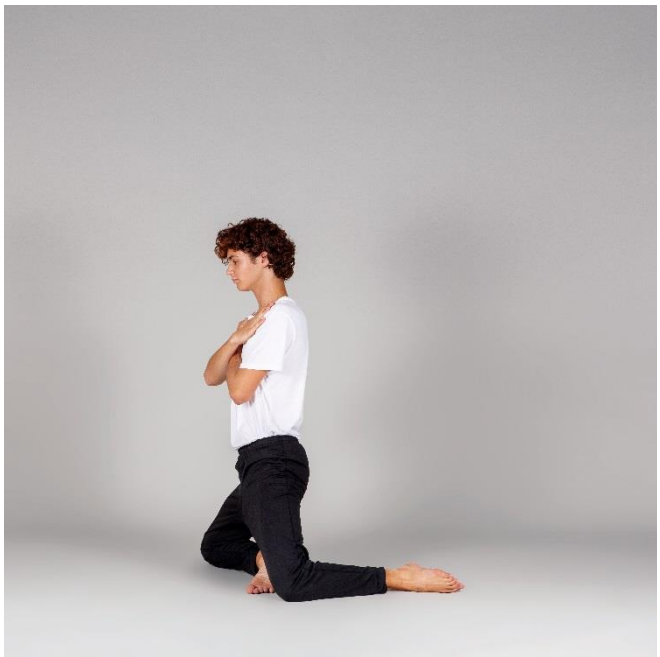
Vi skal nu træne vores ben og balder. I styrketræning prøver vi som regel at arbejde i øvelsernes fulde bevægeudslag, dvs. at vi kommer ud i leddenes yderstillinger. Derfor er det sammen med den generelle opvarmning en god ide at lave nogle ledspecifikke øvelser, hvor vi netop arbejder os ud i leddenes yderstillinger, så kroppen er bedre rustet til træningsøvelserne. Det gør vi med en rotationsøvelse.

Sæt dig på gulvet ligesom, hvis du skal sætte dig i skrædderstilling. Lad det ene ben blive bukket foran dig og lad det andet bukke bagud med lægge langs siden. Du sidder rigtigt, når den ene fod hviler på det andet bens lår med ydersiden af foden i gulvet. Den anden fod skal have indersiden i gulvet.

Hold positionen med benene, mens du løfter dig op, så du kommer op og ”stå” på knæene. Hold enten armene på brystet eller strakt ud i luften for at holde balancen.

Når du er kommet op på knæene, spænder du godt i balderne i 2-3 sekunder, inden du sænker dig langsomt og kontrolleret ned igen. Forsøg at udføre øvelsen roligt og kontrolleret - både på vejen op og på vejen ned igen.





Opvarmning
1-bens glute bridge

I denne øvelse skal vi arbejde med ben og baller. Læg dig på ryggen og bøj begge ben, så fødderne er placeret i gulvet tæt på din numse. Stræk det ene ben lige op i luften, mens det andet ben bliver i gulvet. Brug nu benet i gulvet til at løfte din hofte op fra gulvet, så det strakte ben kommer tættere på loftet.

Gentag 6-10 gange på det samme ben, og byt så rundt på benene og gentag øvelsen.

Opvarmning
1-bens vertical jump

Som det sidste skal du både have pulsen lidt op og træne koordination. Start med at sætte dit venstre knæ i gulvet. Dit højre knæ er bukket med foden i gulvet foran dig. Din venstre arm er let bukket ved albuen og peger fremad, mens den højre peger bagud. Det er udgangspositionen, som ses i billede 1. Herfra skal du op i et hop på det højre ben. Sving højre arm op, samtidig med at du svinger det venstre bukkede knæ op. Det højre ben løfter sig fra jorden og peger bagud. Kom så højt op, at din overkrop næsten er i vandret position. Det skal være en følelse af virkelig at spænde en fjeder, og så skyde den afsted mod loftet. Forsøg at lande på begge ben.

Gentag 5 gange på det første ben, inden du skifter til det andet.

Fitness for ben og balder
Squat

Squat er en traditionel styrketræningsøvelse. Nemlig squat. Det er en øvelse, hvor du arbejder med alle muskler i ben og balder, og samtidig aktiveres de stabiliserende muskler og mave og lænderyg for at holde overkroppen ret. Du skal stille dig med skulderbreddes afstand mellem fødderne. Ret ryggen ved at skyde brystet let frem og op, og sænk skuldrene. Lad knæ og tæer pege frem og lidt ud til siden, så du åbner i hoften og bedre kan komme ned at "sidde". Før nu numsen ned, som skulle du sætte dig på en lav kasse. Kom så langt ned at "sidde", som du kan med rank ryg.

Lav 3x15 squats, og hold korte pauser mellem hvert sæt.

Fitness for ben og balder
Split squat

Man kan lave forskellige variationer af squats. Nu skal du lave split squats. Fra en stående position træder du et stort skridt frem på det ene ben, mens det andet ben bliver, hvor det er. Det er din ”split”-position. Du skal nu sænke kroppen ned mod gulvet ved at bøje det bagerste knæ og føre det så langt ned mod gulvet, som du kan. Sørg for, at din overkrop er helt rank. Pres nu igennem den forreste fod, og stræk det forreste ben. Bagerste knæ bevæger sig således væk fra gulvet, og du ender i ”split” -positionen igen med begge ben strakte.

Lav øvelsen 10 gange inden, du skifter ben.

Fitness for ben og balder
Buddy push (to og to)

I denne øvelse skal du skubbe en tung genstand fra den ene ende af lokalet til den anden. Måske har din lærer fundet en tung genstand frem, hvis ikke så brug en af dine klassekammerater.

Din makker skal sætte sig på en klud eller et viskestykke med fødderne oppe. Imens skubber du på skuldrende. Det er vigtigt, at du prøver at holde overkroppen i ro, så det er dine ben, der gør arbejdet. Skub lige tilbage med benene og tag et langt skridt fremad hver gang.

Fitness for ben og balder
Jump spuats

Den tredje øvelse er en power-øvelse. Det vil sige en øvelse, hvor du træner din eksplosivitet. Dine musklers evne til at udvikle eksplosiv kraft.

Du skal lave jump-squats. Øvelsen begynder som almindelige squats. Men i stedet for at rejse dig normalt op fra squattet, skal du gøre det så kraftfuldt som muligt, så du sætter af fra gulvet i et hop. Prøv at hoppe så højt som muligt.

Vær hele tiden opmærksom på, at dine knæ og tæer peger i samme retning.

Lav 10-15 gentagelser.

Opvarmning
Plank with shoulder taps

Start med at finde din udgangsposition i planken med strakte arme. Spænd godt op i mave og baller. Herfra skal du skiftevis ”tappe” dig selv på skuldrene. Højre hånd tapper venstre skulder, og venstre hånd tapper højre skulder. Sørg for, når du tapper, at du ikke roterer i hoften. Hold underkroppen så stille, som muligt. Jo bredere, du står med fødderne, jo lettere er det. Jo smallere, du står, jo sværere er det.
Lav 3 runder á 7 taps til hver skulder. Hold 60 sekunders pause mellem hver runde.

Øvelsen varmer kroppen op og styrker dine mavemusklers evne til at arbejde statisk - samtidig med at du træner din koordination.

Opvarmning
Bear crawl

Nu skal vi lave en koordinerende øvelse. I skal ned på alle fire med tæerne i jorden og knæene løftet. Spænd godt op i maven, og gå frem med ganske korte skridt ved at træde frem med højre hånd og venstre fod, fulgt op af venstre hånd og højre fod. Det er vigtigt, at øvelsen udføres kontrolleret og roligt, at skridtene er små, og at man spænder op i maven. Man må gerne føle, at man bevæger sig lidt mekanisk, så man løfter arm og ben samtidig. Lidt som hvis man var en robotbjørn.

Det er en god øvelse til at varme mave og lænd op, men også til at stimulere nervesystemet, da der er et stort koordinerende element i det.

Opvarmning
Klokkesletsplanke (to og to)

Find en makker. En af jer lægger sig i planken med strakte arme. Forestil jer, at der ligger en urskive på gulvet foran hænderne. Nu er det den stående makker, der bestemmer: ”Kl. 12.00! Kl. 2, Kl. 10!” og sådan derud af. Det tal, som makkeren giver ordre til, skal den i planken markere ved at tappe på gulvet foran sig. Uden at miste opspændet! Den makker, der giver ordren, skal vente 1-2 sekunder mellem ordrerne, så makkeren i planken får en chance til at koncentrere sig om sit opspænd.

Lav 2-3 runder af 45 sekunder hver.

Fitness for core
Dynamisk sideplanke

Indtil nu har vi arbejdet meget med de lige mavemuskler. Nu er det tid til at fokusere mere på de skrå – vores obliques. Vi skal lave en dynamisk sideplanke. Den starter med, at vi stiller os i en planke med den ene side mod gulvet. Hvis vi starter på venstre side, betyder det, at vi har venstre albue og underarm i gulvet, og venstre fod støtter på ydersiden. Den højre fod ligger stablet ovenpå den venstre. Er det for svært at holde balancen, kan du placere den lige bag. Højre hånd sætter du i højre side. Fokuser på at holde kroppen i en lige linje fra toppen af hovedet til hælene. Spænd i hele kroppen, så hoften ikke dykker ned mod gulvet.

Lav 2-3 sæt á 7-10 gentagelser på hver side.

Fitness for core
Hip ups (to og to)

I denne øvelse har vi særligt fokus på de lige mavemuskler, og især de nederste. Find sammen to og to. Den ene lægger sig på ryggen med hænderne ned langs siden og løfter derefter benene samlet lige op i luften. Den anden stiller sig ved siden af. Makkeren på gulvet skal nu spænde op i maven, så underkroppen løfter sig fra gulvet, og tåspidserne peger lige op i luften. Man skal nærmest prøve at prikke til loftet med tæerne. Makkeren, der står ved siden af, skal med flad hånd markere, hvor højt den på gulvet skal prøve at løfte fødderne op. Prik med tæerne din makkers flade hånd.

Lav 2-3 sæt hver á 10-12 gentagelser.

Fitness for core
Superman to iron-cross flow

Denne her bliver man virkelig hard core af! Start i planken med strakte arme som udgangsposition.

Herfra kravler du først fremad med hænderne, mens fødderne bliver, hvor de er. Kravl så langt frem, du kan, uden at falde sammen!

Når du er kommet så langt ud, du kan, vender du tilbage til udgangspositionen ved at skubbe dig selv tilbage. Når du er tilbage i planken som udgangsposition, lader du hænderne vandre ud til siden, så du med kroppen prøver at danne et kors. Kom igen så langt ud, du kan, uden at kolapse.

Når du er kommet så langt ud til siderne som muligt, vender du tilbage til udgangspositionen ved at skubbe dig tilbage.

Lav 2-3 sæt á 2-3 gange hvor du både kravler frem med hænderne og ud til siderne (iron cross).