

KOM GODT I GANG MED BØRNE- OG TEENFITNESS

Øvelsesmateriale med inspiration til
øvelser og eksempler på opbygning af
en træningstime

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Fitnet

INDHOLD

Introduktion	3	Træningsprogram 1	16
Kom godt i gang med Børne- og Teenfitness	4	Opvarmning	16
Fitness kan tiltrække flere børn og unge til foreningen	5	Del 1	16
Anti Doping Danmark: Sund kropskultur i fitnessforeningen	6	Del 2	17
Instruktørens positive indflydelse	7	Del 3	18
Kost og kosttilskud	8	Styrketræning	20
Fitnessinstruktøren som rollemodel	9	Nedkøling	26
Din opgave som instruktør på Børne- og Teenfitness	10	Træningsprogram 2	28
Individuelle færdigheder og holdaktivitet	10	Opvarmning	28
Progression i Børne- og Teenfitness	10	Styrketræning	28
Timens indhold	10	Nedkøling	33
Opvarmning	11	Træningsprogram 3	34
Styrketræning	12	Opvarmning	34
Nedkøling	13	Styrketræning	34
4 træningsprogrammer til Børne- og Teenfitness	14	Nedkøling	39
		Træningsprogram 4	40
		Opvarmning	40
		Styrketræning	40
		Nedkøling	45

INTRODUKTION

Fitness er populært blandt alle aldersgrupper og derfor et oplagt initiativ til at tiltrække nye medlemmer til jeres forening. For nogle børn og unge kan fitness være et godt supplement til andre idrætsaktiviteter, og for andre kan det være den primære aktivitet, der dyrkes i forening.

Denne startpakke er udarbejdet specifikt til børn og unge i aldersgruppen 10-14 år. Den henvender sig til jeres gymnastik- eller fitnessforening, som gerne vil kunne introducere fitness for målgruppen på en sjov og forsvarlig måde. Træningen foregår i et fitnesscenter eller en gymnastiksal og inkluderer brug af simpelt basisudstyr, primært i form af fri vægte og andre små redskaber.

Startpakken indeholder:

- Alt hvad I skal vide, inden I starter Børne- og Teenfitness op
- Viden og vejledning fra Anti Doping Danmark om sund kropskultur
- Gennemgang af indholdet på Børne- og Teenfitness, herunder opvarmning, styrketræning og nedkøling
- 3 måneders træningsprogram bestående af 4 gennearbejdede træningsprogrammer inklusiv progression
- 28 øvelseskort
- Løbende opfølgning med jeres Bevæg dig for livet fitnesskonsulent

Rigtig god fornøjelse!

KOM GODT I GANG MED BØRNE- OG TEENFITNESS

For unge under 15 år er det som udgangspunkt ikke muligt at dyrke fitness i et fitnesscenter, da brugen af udstyr, på egen hånd, ikke er tilladt. Det er ærgerligt at udelukke de unge fra fitnesscenterne, dels fordi mange i denne aldersgruppe har en interesse i at dyrke fitness i et fitnesscenter og dels fordi, fitness er en idrætsgren, hvor både det sociale fællesskab og individuelle færdigheder kan dyrkes.

Kom godt i gang med Børne- og Teenfitness gør det muligt for jeres forening at åbne fitnesscenteret for unge, inden de fylder 15 år.

Med denne pakke får I hjælp til at imødekomme de unges ønske om at træne i fitnesscenter samt at lære de unge, hvordan de færdes heri. Dette ved at sætte rammerne for, hvordan børn og unge, på en forsvarlig og motiverende måde, kan introduceres for træning i et fitnesscenter samt ved at lære dem, hvordan simpelt basisudstyr benyttes. Dertil er der i træningsprogrammerne lagt vægt på, at Børne- og Teenfitness dyrkes i fællesskab.

Inden I går i luften med jeres nye tilbud om Børne- og Teenfitness er det vigtigt, at I indhenter børneattester på den/de instruktører, der skal forestå holdtræningen. Er du i tvivl om, hvordan du indhenter børneattester, kan du læse mere på DGI's guide her: Sådan indhenter du børneattester: www.dgi.dk/foreningsledelse/viden-vaerktoejer/viden-vaerktoejer/jura/boerneattester/saadan-indhenter-du-boerneattester

Træningen foregår under supervision af en instruktør og er bygget op omkring øvelser med frie vægte og kropsvægt. Det anbefales som udgangspunkt ikke at benytte maskiner til Børne og Teenfitness. Dette skyldes, at træning i maskiner ofte vil begrænse de unge i at bevæge sig frit. Modsat, når træningen er baseret på øvelser med frie vægte og kropsvægt, så lærer de unge at håndtere udefrakommende belastning, hvor både styrke, koordination og balance bringes i spil.

Det vil fremgå i træningsprogrammerne, at enkelte styrketræningsmaskiner kan introduceres. Hensigten med at introducere enkelte styrketræningsmaskiner er at imødekomme de unges evner og interesse herfor. Brugen af styrketræningsmaskiner kan være et godt supplement til de unge, som har deltaget på Børne- og Teenfitness over længere tid og inden for kort tid kan træne på egen hånd i fitnesscentret.

FITNESS KAN TILTRÆKKE FLERE BØRN OG UNGE TIL FORENINGEN

Fitness har ingen faste rammer som f.eks. bane, deltagerantal eller regelsæt. Derudover har fitness ikke et entydigt mål, som opfyldes ved at mestre få specifikke færdigheder. Med et tilbud om fitness til børn og unge er det derfor muligt at tilbyde en aktivitet, som er tilpasset de ønsker og behov, som de unge har.

For mange idrætsforeninger kan det være svært at fastholde medlemmer – herunder også de unge under 15 år¹. Motivationen for at deltage i foreningsidræt ændrer sig over tid ligesom kravet til, hvad foreningerne skal kunne tilbyde, også ændrer sig.

I takt med at de unge bliver ældre får de mere at se til, prioriteterne ændres og deres fritid bliver mere dyrebare. For fortsat at motivere de unge medlemmer er mange idrætsforeninger derfor nødt til at nytænke deres aktiviteter eller rammerne omkring dem. Samtidig er det langt fra alle børn og unge, der ønsker at fortsætte idrætten på konkurrenceplan samt de forpligtelser, der ligger heri. Her kan Fitness være det alternativ, som motiverer de unge til at fortsætte i foreningen og derved fortsætte med at træne i et værdifuldt fællesskab.

Det er ikke entydigt, hvad børn og unge i alderen 10-14 år efter-spørger i forbindelse med deltagelse i foreningsidrætten. Dog viser undersøgelser, at der generelt ses en række fællestræk blandt børn og unge i forbindelse med deres motivation til at dyrke idræt i en forening².

Disse fællestræk kan inddeles i 4 kategorier:

1. Præstationsmotivation: Færdigheds- og resultatorienteret ønske om at blive blandt de bedste
2. Mestringsmotivation: Fokus på progression og mestring (at blive bedre til sin idræt)
3. Relationsmotivation: Ønske om at få tilhørsforhold, socialt samvær, fællesskaber og anerkendelse i gruppen
4. Involveringsmotivation: Kompetenceudvikling via involvering i egen idræt, ansvar, medbestemmelse og engagement

I træningsforløbet, som strækker sig over 3 måneder, er alle de ovenstående motivationskategorier indtænkt. Det er dog vigtigt at forstå motivation som et dynamisk begreb. Det betyder, at øget motivation, som konsekvens af en af de ovenstående oplevelser, i høj grad afhænger af instruktøren og de andre deltagere. Netop derfor giver det mening at prioritere fællesskabet på Børne- og Teenfitness.



¹ Rask, S. & Eske, M. (2020): Status på danskernes idrætsdeltagelse 2020 – Notat 1 i Danskernes motions- og sportsvaner 2020

² Carlsen, H. (2018): Det gode børne- og ungeliv i foreningsidrætten – holdning og handling

ANTI DOPING DANMARK: SUND KROPSKULTUR I FITNESSFORENINGEN

BØRN, UNGE, KROP OG TRIVSEL

Som instruktør spiller du en stor rolle i børn og unges udvikling og trivsel. Desværre viser undersøgelser gang på gang, at mange børn og unge mistrives og blandt andet føler sig presset på idealer om krop, udseende og sundhed. I dette afsnit kan du få et indblik i, hvordan du, som instruktør i en forening, kan være med til at påvirke de unge positivt og bidrage til at øge deres trivsel.

BØRN, UNGE OG KROPSIDEALER

Mange børn og unge oplever fra en tidlig alder et pres for at præstere. De jagter blandt andet gode resultater i skolen, likes på de sociale medier og den perfekte krop. Børn og unges tilfredshed med egen krop begynder at falde omkring starten af puberteten, typisk omkring 5.-6. klasse. Kroppen udvikler sig i takt med puberteten, bevidstheden om egen krop bliver større og derved også opmærksomheden på andres kroppe.

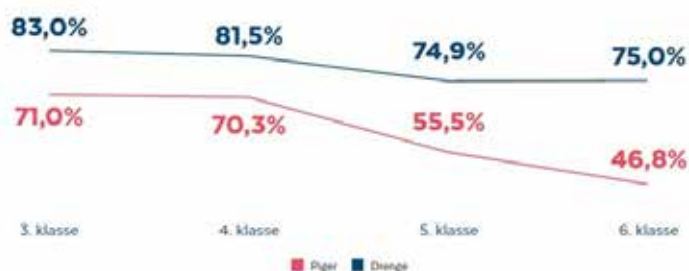
Fra en tidlig alder bliver børn og unge eksponeret for idealbilleder af kroppe, se f.eks. på Disney-prinsesser og barbiefigurer, som har smalle taljer, lange tynde arme og store øjne, mens actionmen og andre superhelte ofte fremstilles med kæmpe overarme og brystkasse samt sixpack. Dette er med til at påvirke egne forventninger til kroppen, da hjernen påvirkes af alt det, vi kigger på både bevidst og ubevidst.

Sociale medier er med til at forstærke forestillingen om bestemte kropsidealer, da vi her bombarderes med billeder af slanke og muskuløse kroppe. Her er det dog ikke kun superhelte og barbiefigurer, men naboer og klassekammerater, der pludselig fremstår fejlfri og uden naturlige skævheder. Med diverse lettilgængelige redigeringsværktøjer og apps, er det nemlig blevet let at redigere fotos, inden de postes på sociale medier.

Selvom børn og unge ofte er bevidste om, at det, de ser på sociale medier, er redigeret, påvirker det alligevel deres selvbillede og adfærd. Kroppen bliver målbar og kropstilfredsheden daler. Tilsvarende florerer mange overbevisninger om, hvad sundhed er og ofte indebærer det også bestemte måder at se ud og spise på og i det hele taget anvisninger, til hvordan man bør agere for at være sund.

Fitnesscentret er ligeledes en arena, hvor børn og unge kan blive eksponeret for kroppe og kropsidealer. Træner 12-13-årige eksempelvis side om side med ældre unge eller voksne, som har større erfaring og andre fysiologiske forudsætninger for at udvikle muskler, kan det føre til urealistiske mål og forventninger til egen krop og træning for den unge.

For nogle børn og unge kan et fokus på at skulle leve op til specifikke krops- og sundhedsidealiser også have betydning for deres valg af idrætsaktivitet og motivationen herfor. Det kan ændre sig fra, at træning og idræt er lystbetonet, og noget de gør, fordi det er sjovt, til at blive en pligt, fordi de føler, de skal være sunde eller leve op til nogle bestemte kropsidealer. I de værste tilfælde kan et usundt fokus på krop og sundhed over tid føre til skader, megareksi (oplevelsen af ikke at være muskuløs nok), ortoreksi (restriktivt fokus på sundhed), spiseforstyrrelser og brug af doping for at opnå resultater.



Kom godt i gang med BØRNE- OG TEENFITNESS

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

INSTRUKTØRENS POSITIVE INDFLYDELSE

Som instruktør er du en vigtig rollemodel for de børn og unge, du træner. Samtidig kan du være med til at sætte nogle rammer, som kan fjerne noget af krops- og sundhedspresset fra deres skuldre. Her er omklædningsrummet og kost to områder, hvor du har mulighed for at gøre en positiv forskel.

Omklædningsrummet

Omklædningsrummet er et vigtigt socialt rum. Her kan dannes sammenhold mellem børn og unge, der bygger på gode værdier som f.eks. tryghed, tillid og fællesskab. Dertil er omklædningsrummet et af de mest oplagte steder at se, hvor forskellige vi ser ud, og hvad en naturlig alderssvarende krop er. Børn og unge har brug for at spejle sig i jævnaldrende, så de kan se, hvordan "almindelig" ser ud for deres alderstrin i stedet for kun at se afklædte, ofte ældre og redigerede kroppe på de sociale medier. Når vi kan se, at vi alle har skævheder, og at ingen er perfekte, kan det være med til at bryde med de urealistiske kropsidealer og dermed øge børn og unges accept af egen krop.

Her er en række anbefalinger til, hvordan man kan skabe en god omklædningskultur, så børn og unge føler sig trygge ved at klæde om og gå i bad sammen

- Tag dialogen om bad med både børn, unge og deres forældre, så de kan se meningen med et trygt og sundt omklædningsrum
- Foreslå at træningen starter med fælles omklædning og først slutter efter badet
- Skab tryghed i omklædningsrummet ved blandt andet at sikre en god tone og god kultur ift. telefoner

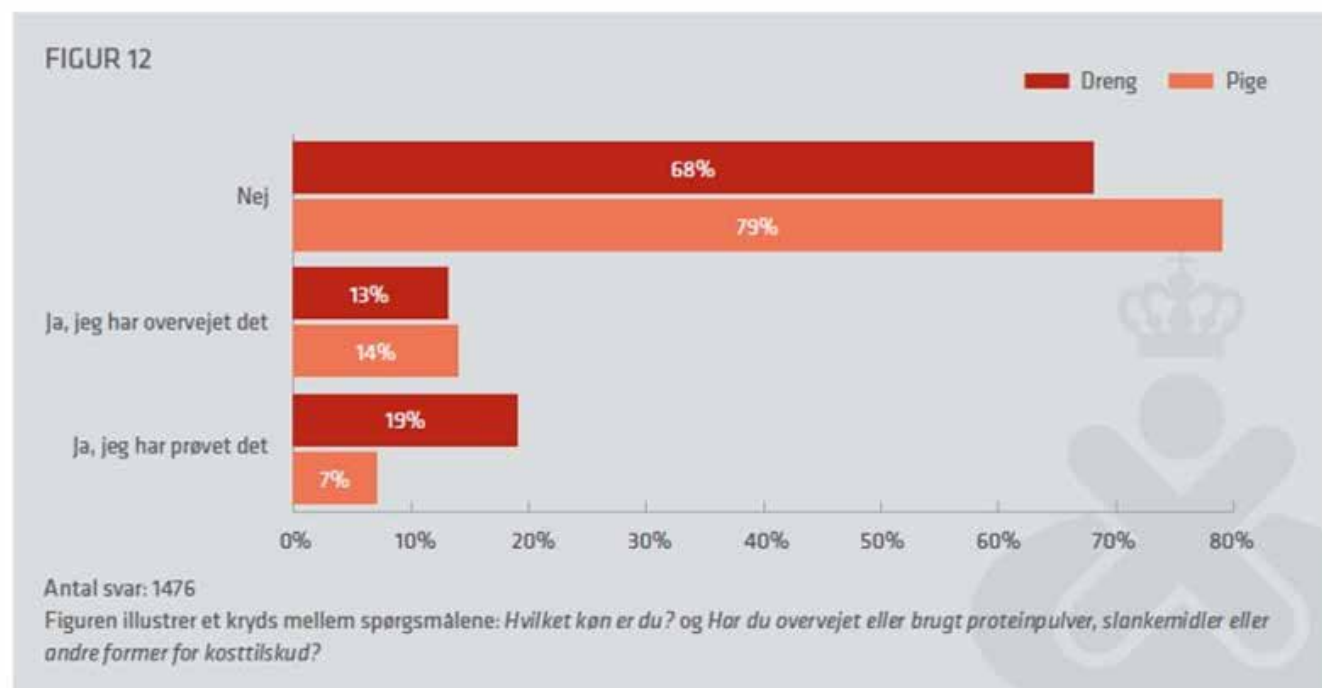


KOST OG KOSTTILSKUD

Mad og drikke er nødvendig benzin for at kunne fungere. Men for nogle børn og unge kan kosttilskud blive et let valg til at kompensere for mad og forsøge at optimere træning, ligesom nogle unge helt automatisk og ukritisk benytter det, fordi de tror, at det er nødvendigt og en naturlig del af træningen. En undersøgelse fra Børnerådet (2020) blandt 9. klasses elever viser, at kosttilskud er noget, som mange børn og unge har overvejet eller brugt.

DE UNGES BRUG AF PRÆSTATIONSFREMMEDE MIDLER

13 pct. af de unge har brugt præstationsfremmende midler såsom proteinpulver, slankemidler eller andre former for kosttilskud. Figur 12 viser fordelingen af, hvorvidt henholdsvis drenge og piger har prøvet eller overvejet at bruge præstationsfremmende midler.



Børnerådet (2020): Unges forhold til krop, motion og sundhed

Kom godt i gang med BØRNE- OG TEENFITNESS

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

De kosttilskud, som typisk anvendes for at øge præstationsevnen, er f.eks. energidrik, proteinpulver/barer og for de lidt ældre, slanke-midler. Det er midler, der f.eks. skal give energi, tilføre ekstra protein eller øge mæthedsfølelsen. Kosttilskud kan købes i almindelige dagligvarebutikker og der reklameres for dem både i idrætshaller, fitnesscentre, det offentlige rum og på nettet.

Her er det vigtigt at pointere at børn og unge, der er idrætsaktive i løbet af ugen, har brug for almindeligt sund og varieret mad. Der findes ikke et kosttilskud, der dækker lige så godt som et almindelig varieret måltid. Et kosttilskud er og bliver et tilskud. Dertil indeholder almindelig mad i modsætning til de fleste kosttilskud også forskellige næringsstoffer, fibre og vitaminer/mineraler. Ved at spise almindelig mad undgår man store mængder sukker, tilsætningsstoffer og andre overflødige ingredienser, som kan findes i kosttilskud. Her er nogle generelle vejledninger om kost og kosttilskud:

- Følg de 7 kostråd fra Sundhedsstyrelsen
- Sund kost er godt, men den skal være varieret. Det er f.eks. ikke sundt kun at spise gulerødder.
- Når man er aktiv og spiser en varieret kost, er der også råderum til tomme kalorier som slik og sodavand.
- Der er ikke noget mad, som i sig selv er usundt eller bør være forbudt. Det handler om mængder og kontekst.
- Kulhydrat, protein og fedt fungerer som nødvendige byggesten sammen med næringsstoffer, især når man vokser.

Ligesom forældrene, er du som instruktør en rollemodel for børn og unge. Derfor har du mulighed for at påvirke dem og opsætte nogle rammer i foreningen, der kan hjælpe dem med at træffe gode valg.

Herunder er nogle vejledninger til kost i relation til træning, som du kan tage med i dialogen med børn og unge i foreningen.

- For at kunne dyrke idræt skal man "have benzin på motoren" (mad og drikke = benzin). Det er derfor en god ide, at depoterne er fyldt op hjemmefra.
- Børn går ikke sukkerkolde under en idrætsaktivitet. At gå sukkerkold betyder, at musklernes lagre af kulhydrat er meget lave. Hvis børn ikke har spist tilstrækkeligt inden træning, får de lettere lavt blodsukker, og det føles ligesådan.
- Vand er tilstrækkeligt. Sukkerholdige drikke før, under eller efter idrætsaktivitet får ikke ens krop til at yde mere i forhold til vand.
- Der er ikke et akut behov for protein eller andre kosttilskud i forbindelse med træning. Det dækkes hen over dagen ved naturligt indtag af varieret kost.

FITNESSINSTRUKTØREN SOM ROLLE-MODEL

Som instruktør i foreningsfitness har du en vigtig opgave som rollemodel for de børn og unge, der træner i centret. Både dem du har direkte kontakt til, men også de andre, som bemærker dig og ser op til dig. Derfor har du med din adfærd og udstråling også en vigtig opgave i forhold til at skabe en kultur og et træningsmiljø, hvor der ikke er fokus på et bestemt kropsideal.

Det kan du blandt andet gøre ved følgende:

- Vær til stede, når der er børn og unge. Hav eventuelt tidspunkter som er tilegnet børn og unge. eksempelvis i form af holdtræningsforløbet, som du præsenteres for i materialet her.
- Vær opmærksom på din egen udstråling, adfærd og retorik. Hvordan omtaler du eksempelvis din egen og andres krop?
- Vær opmærksom på de unges motivation for træning. Er den båret af lyst eller pligt til at træne og være sund.
- Vær opmærksom på de unges træning og målsætninger. Træner de forkert og er de mere fokuseret på store muskler og sixpack end naturlig udvikling og kompetencer, kan det være relevant med en snak om realistiske mål og træning.
- Tal oftere om, hvad kroppen kan og hvordan den kan udfordres yderligere i træningen i stedet for kroppens udseende, væggtab og store muskler.

DIN OPGAVE SOM INSTRUKTØR PÅ BØRNE- OG TEENFITNESS

Som instruktør på Børne- og Teenfitness har man først og fremmest ansvaret for, at de unge færdes forsvarligt i fitnesscenteret. For at gøre det muligt for jeres frivillige instruktører at varetage instruktørrollen, anbefales det, at I tydeliggør rammerne for brugen af fitnesscenteret. Lad det ikke være op til den enkelte instruktør at afgøre, hvilket udstyr der bliver brugt til Børne- og Teenfitness. Sørg derudover for, at instruktøren har indgående kendskab til de øvelser, som indgår i træningsprogrammerne. Vi anbefaler, at instruktøren er uddannet fitnessinstruktør og desuden har stor motivation for at træne denne målgruppe.

HUSK at indhente børneattester på, alle instruktører der skal forestå træningsforløbet af Børne- og Teenfitness.

INDIVIDUELLE FÆRDIGHEDER OG HOLDAKTIVITET

Der lægges i denne pakke op til, at Børne- og Teenfitness bliver tilbudt som en holdaktivitet til både piger og drenge i alderen 10-14 år. Det betyder, at deltagerne med stor sandsynlighed vil have forskellige forudsætninger både, hvad angår de fysiske og de sociale forudsætninger. Nogle deltagere vil have let ved mange ting, og andre vil have svært ved mange ting. Som instruktør er din opgave at møde den enkelte deltager på det niveau, han eller hun er på.

Selvom Børne- og Teenfitness er en holdaktivitet er det muligt at differentiere i de øvelser, den enkelte skal lave samt i den feedback, der bliver givet. Hvis nogle deltagere ikke er parat til at følge progressionen i træningsprogrammet undervejs, kan de blot fortsætte med at træne de øvelser, som passer til deres niveau. Det står ikke i vejen for, at andre på holdet kan øge sværhedsgraden og påvirker heller ikke muligheden for, at holdet gennemfører træningen sammen.

Det kan være forskelligt, hvilken feedback der er nødvendig, for at den enkelte deltager bliver bedre til en øvelse. Når du justerer en øvelse, kan det derfor være en god ide at observere og spørge ind til, hvad der er udfordringen i den givne øvelse for den enkelte deltager.

PROGRESSION I BØRNE- OG TEENFITNESS

Når man dyrker fitness, vil kroppen reagere på det, som den udsættes for – ligesom med al anden form for idræt. Progression handler om gradvist at udsætte kroppen for noget mere eller noget sværere. Hvis ikke man indtænker progression, vil kroppen hurtigt vænne sig til træningen. Dette vil ikke føre til nogen udvikling og formentlig vil deltagerne hurtigt begynde at kede sig.

Kroppen vil forsøge at tilpasse sig til de nye øvelser undervejs i forløbet. Tilpasningen kan f.eks. ses ved øget styrke, bedre koordineringsevne og øget bevægelighed.

I alle træningsprogrammerne introduceres belastning – primært i form af håndvægte. Formålet med at benytte ydre belastning er, at deltagerne får et kendskab til udstyret og lærer at bruge det – ikke at de løfter tunge vægte.

I denne pakke er der skitseret god progression i de udvalgte øvelser. Vil du udvide dit kendskab træningsøvelser, så holdtræningen kan varieres, vil vi anbefale at supplere med følgende kurser:

- Frivægtstræning – overkrop (3 timer)
- Frivægtstræning – underkrop (3 timer)

Læs mere her: <https://www.bevaegdigforlivet.dk/fitness/uddannelse-og-kurser/se-alle-uddannelser-og-kurser>

TIMENS INDHOLD

Et hold på op til 12 deltagere træner 1 gang om ugen, hvor hver træning varer 55 minutter. Træningen består af:

- Opvarmning (15-20 minutter)
- Styrketræning samt introduktion til øvelser (30-35 minutter)
- Nedkøling (5 minutter)

Startpakken indeholder 4 træningsprogrammer. Hvert træningsprogram gennemføres 3-4 gange. Træningsprogrammerne sikrer progression undervejs i forløbet, det vil sige, at sværhedsgraden i øvelserne stiger undervejs. Træningsprogram 1 er det letteste og træningsprogram 4 er det sværeste. Opvarmningen og nedkølingen er den samme i alle programmer.

OPVARMNING

Hver gang deltagerne møder op til træning, starter timen med opvarmning. Opvarmningen har flere formål heriblandt:

- At varme kroppens muskler og led op
- At vække nervesystemet
- At tilføre god energi til deltagerne og styrke sammenholdet

Opvarmning, som præsenteres heri, indeholder 3 dele, der tilsammen opfylder alle af de ovenstående formål. Opvarmning bør indgå som det første i alle træningssessionerne. Det er ikke nødvendigt at ændre opvarmningen i takt med at nye træningsprogrammer implementeres. Dog kan opvarmningen justeres fra gang til gang ved at prioritere 1 eller 2 dele frem for alle 3.

I opvarmningsrutinen er det i alle dele prioriteret, at øvelserne skal indeholde et element af fællesskab. Dette for at fremme fællesskabet og dermed oplevelsen af fitness som en holdaktivitet. Når de enkelte opvarmningsøvelser er sat i gang, er din opgave som instruktør:

- At guide deltagerne igennem øvelserne (f.eks. ved at gengive øvelserne med ord og bevægelser)
- At komme rundt til deltagerne og give dem feedback
- At skabe god stemning ved brug af opløftende bemærkninger og/eller brug af musik



STYRKETRÆNING

Styrketræningen er den del, som fylder mest til hver træning. Det er her deltagerne udvikler deres færdigheder, rykker deres grænser og lærer nyt. Styrketræningen er bygget op som cirkeltræning, hvor deltagerne arbejder sammen 2 & 2. Nogle øvelser udføres som makkerøvelser, mens andre øvelser udføres selvstændigt. Fordelen ved at arbejde sammen 2 & 2 er, at det fremmer sammenholdet og at deltagerne kan få støtte og motivation fra hinanden.

SÅDAN FOREGÅR TRÆNINGEN

Styrketræningen indeholder på hvert træningsprogram 6 stationer. Alle 6 træningsstationer indeholder 1 styrketræningsøvelse eller 1 makkerøvelse. Når alle 6 stationer er gennemført, er hele kroppen blevet trænet igennem. På de stationer, hvor deltagerne arbejder selvstændigt, skiftes de til at lave øvelsen. Det vil sige, at når den ene træner, så holder den anden pause. Det kan være, at deltagerne på sigt kan lave en pauseøvelse, som f.eks. en pulsøvelse. Vent dog med at implementere dette, før deltagerne har været træningsprogrammet igennem et par gange og har godt styr på øvelserne.

Sæt 3-5 aktive minutter af til hver træningsstation. Lad deltagerne skifte station samtidig.

Den første gang et nyt træningsprogram introduceres, er det en god ide at gennemgå alle øvelserne grundigt. Lad derudover deltager-

ne prøve de forskellige øvelser af, og sæt god tid af til at korrigere deres teknik. Når deltagerne har godt styr på øvelserne kan de 6 stationer køres igennem. Brug den tid der er tilbage - det kan være 1 minut pr. station.

Det kan være en god ide at placere øvelseskort ude ved hver station, som viser øvelserne, der passer til hver træningsstation. Dette vil gøre det lettere for deltagerne at huske, hvad de skal lave på den enkelte træningsstation. Øvelseskortene kan printes ud ved at downloade filen "Øvelseskort".

Følgende træningsudstyr indgår i træningsprogrammerne

- Træningsmåtter
- 10-12 sæt håndvægte (1-6 kg)
- Træningsslynger
- Medicinbold (2-6 kg)
- Stepbænke
- Træningsbænke
- Siddende kabeltræk maskine – kan undværes
- Hyperextension – kan undværes
- 1 Vægtstang/Bodybar (maks. 10 kg) – kan undværes

Henvend jer eventuelt til jeres Bevæg dig for livets fitnesskonsulent, hvis I vil have vejledning til køb af træningsudstyr.



NEDKØLING

Som afslutning på træningstimen samles holdet og slutter af i fællesskab. Formålet med nedkøling er først og fremmest, at deltagerne får mulighed for at snakke med hinanden og instruktøren, inden de går hjem. Dernæst giver det instruktøren mulighed for at evaluere holdet i fællesskab og eventuelt give praktiske oplysninger.

Når træningen slutter af i fællesskab, er det med til at styrke sammenholdet blandt deltagerne og tilknytningen til instruktøren, som kan være afgørende for, om den enkelte kommer igen til næste træning. Nedkølingen er ligeledes også medvirkende til, at deltagerne opnår en god fornemmelse i kroppen, inden de forlader træningscenteret.



4 TRÆNINGSPROGRAMMER TIL BØRNE- OG TEENFITNESS

I det følgende præsenteres de 4 træningsprogrammer. For at give deltagerne mulighed for at udvikle sig og mærke fremgang er det

vigtigt, at hvert træningsprogram gennemføres 3-4 gange, inden et nyt tages i brug.

Træningsprogram 1

Opvarmning	15-20 minutter
Styrketræning + introduktion til øvelser	30-35 minutter
Træningsstation 1: Squat med medicinbold op af væg Træningsstation 2: Brystpres med håndvægte liggende på gulv Træningsstation 3: Row med 1 håndvægt på træningsbænk Træningsstation 4: Lunge på stepbænk Træningsstation 5: Planke over-under (makkerøvelse) Træningsstation 6: Bækkenløft med "high five" (makkerøvelse)	
Nedkøling	5 minutter

Træningsprogram 2

Opvarmning	15-20 minutter
Styrketræning + introduktion til øvelser	30-35 minutter
Træningsstation 1: Squat til medicinbold på gulv Træningsstation 2: Brystpres med håndvægte liggende på flad bænk Træningsstation 3: Row i træningsslynge Træningsstation 4: Halv armstrækker Træningsstation 5: Rygekstension med high five (makkerøvelse) Træningsstation 6: Bækkenløft med walk out	
Nedkøling	5 minutter

Kom godt i gang med BØRNE- OG TEENFITNESS

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Træningsprogram 3

Opvarmning	15-20 minutter
Styrketræning + introduktion til øvelser	30-35 minutter
Træningsstation 1: Squat med medicinbold ved brystet Træningsstation 2: Brystpres med håndvægte liggende på skrå bæk Træningsstation 3: Pull up i træningsslynge Træningsstation 4: Stående skulderpres med håndvægte / stående skulderpres med vægtstang/bodybar Træningsstation 5: Sit ups 2&2 (makkerøvelse) Træningsstation 6: Hamstring curl på medicinbold / hyper ekstension	
Nedkøling	5 minutter

Træningsprogram 4

Opvarmning	15-20 minutter
Styrketræning + introduktion til øvelser	30-35 minutter
Træningsstation 1: Squat kombineret med skulderpres / squat med vægtstang på skuldrene Træningsstation 2: Armstrækker Træningsstation 3: Row med 2 håndvægte Træningsstation 4: Triceps på bæk (makkerøvelse) Træningsstation 5: Lunge med håndvægte Træningsstation 6: Nordic hamstring (makkerøvelse)	
Nedkøling	5 minutter

TRÆNINGSPROGRAM 1

OPVARMNING

Du skal bruge: Små håndvægte, medicinbolde (maks. 2 kg) eller andet, konditionsmaskiner (cykler, løbebånd, crosstrainer), 6 træningsmåtter

Opvarmningen består af 3 dele. Du kan justere i opvarmningen fra gang til gang ved at fjerne en af delene og dermed få længere tid til de 2 andre. Del 1 indeholder en legende tilgang til bevægelse, hvor deltagerne skal arbejde sammen i små grupper. Del 2 indeholder skiftet mellem statisk og dynamisk arbejde og del 3 indeholder brug af konditionsmaskiner og introducerer simple kropsvægtsøvelser.

DEL 1

Formålet med Del 1 af opvarmningen er at få bevæget kroppens led. Denne del af opvarmningen har en legende tilgang til bevægelse, hvilket betyder at der ikke er faste rammer for, hvordan deltagerne teknisk skal udføre øvelserne.

Lad deltagerne gå sammen i små grupper af 2-4 personer. Hver gruppe skal have adgang til 1 genstand (håndvægt (1-3 kg), medicinbold, bodybar eller andet). Varier gerne undervejs hvilken genstand deltagerne skal udfordres med.

Øvelserne udføres altid med 3 simple regler

1. Alle i gruppen skal udføre opgaven
2. Under hele opgaven skal alle i gruppen røre ved genstanden
3. Genstanden må ikke røre gulvet

Legen starter med, at instruktøren giver en opgave, som hvert makkerpar skal udføre sammen. Genstanden, som de er blevet givet, binder gruppen sammen, og vil i større eller mindre grad tvinge deltagerne til at samarbejde og finde på kreative løsninger.

Nedenfor er en række eksempler på opgaver, som kan instrueres til gruppen. Find gerne selv på flere.

Alle i gruppen skal:

- Sætte sig ned på gulvet og rejse sig igen 5 gange
- Lægge sig ned på ryggen og rejse sig igen 5 gange
- Lægge sig ned på maven og rejse sig igen 5 gange
- Rotere rundt om sig selv 10 gange
- Klappe 10 gange

Kom godt i gang med BØRNE- OG TEENFITNESS

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

DEL 2

Formålet med Del 2 af opvarmningen er at varme kroppens muskler op.

Inddel deltagerne i 2 lige store grupper.

Den ene halvdel skal stå i en planke og den anden halvdel skal stå i wall-sit. Efter 2-3 minutter bytter deltagerne rundt. Giv eventuelt en kort vandpause her.



Undervejs giver instruktøren kommandoer til hele holdet om at udføre en øvelse. Det er en god ide at udføre øvelsen sammen med deltagerne, så de ikke er i tvivl om, hvad de skal. Lad deltagerne lave øvelsen i 10-20 sekunder og send herefter alle tilbage til, hvor de kom fra - henholdsvis planke og wall-sit. Varier hele tiden imellem de kommandoer der gives.

Skift mellem følgende kommandoer, eller find selv på nogle

- Sprællemænd
- Balance på ét ben
- Hop med twist
- Skihop
- Høje knæløft



Målet med kommandoerne er, at deltagerne reagerer hurtigt i skiftet mellem statisk og dynamisk arbejde.

Kom godt i gang med BØRNE- OG TEENFITNESS

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

DEL 3

Formålet med Del 3 af opvarmningen er at introducere deltagerne for konditionsmaskinerne i fitnesscentret og at de lærer at betjene dem. Derudover er formålet, at deltagerne får pulsen op og bliver varme i hele kroppen.

Den ene halvdel af deltagerne starter på konditionsmaskiner i 4 minutter. Brug de konditionsmaskiner, som er tilgængelige. Deltagerne instrueres i at start i et roligt tempo på maskinerne. På sigt, når deltagerne bliver mere vant til maskinerne, hjælper instruktøren dem med at øge hastigheden og/eller belastningen.

Den anden halvdel af deltagerne starter med kropsvægtsøvelser på en måtte. Hver øvelse laves 5 gange, og det gælder for den enkelte om at nå så mange runder som muligt på 4 minutter.

Det er kun fantasien som sætter grænser for, hvilke øvelser der laves på måtte.



Kom godt i gang med BØRNE- OG TEENFITNESS

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Her er eksempler på 4 øvelser:

SPRÆLLEMÆND



Let spredte ben og armene lidt uden for kroppen.



Spredte ben og armene over hovedet.

BURPEES



Hop med armene over hovedet.



Planke med strakte arme.



Liggende på gulvet.

Kom godt i gang med **BØRNE- OG TEENFITNESS**

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

JUMP SQUATS



Squat position.



Hop med armene strakte foran kroppen.

MOUNTAIN CLIMBERS



Planke med strakte arme, hvorefter skiftevis det ene og det andet knæ føres op mod brystkassen. Øg gradvist tempoet i øvelsen.

Kom godt i gang med BØRNE- OG TEENFITNESS

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

STYRKETRÆNING

Du skal bruge: 1 medicinbold, 1 træningsbænk, 1 stepbænk, håndvægte, træningsmåtter

TRÆNINGSTATION 1

Squat med medicinbold op ad væg
Lav 10 gentagelser og skift med din makker



Stå med medicinbold støttende i ryggen op ad væg.



Squatposition med medicinbold støttende i ryggen.

Stil dig op ad en væg og placer medicinbolden i lænderyggen. Hold overkroppen løftet og bøj i benene, således bolden triller på ad ryggen. Stræk igen benene og vend tilbage til udgangspositionen.

Fokuspunkt:

- Hold bolden i spænd mellem ryg og væg
- Bøj så meget i knæene, at lårene næsten er parallelle med gulvet

Kom godt i gang med BØRNE- OG TEENFITNESS

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

TRÆNINGSTATION 2

Brystpres med håndvægte liggende på gulv
Lav 10 gentagelser og skift med din makker



Liggende på gulv med armene strakte og en håndvægt i hver hånd



Liggende på gulvet med albuerne bøjet i 90 grader.

Læg dig på ryggen med bøjede ben og en håndvægt i hver hånd. Start med strakte arme mod loftet. Bøj i albuerne indtil gulvet rammes. Pres håndvægtene op imod loftet og kom tilbage til udgangspositionen.

Fokuspunkt:

- Før håndvægtene i en lige linje op mod loftet og ned mod gulvet

Kom godt i gang med BØRNE- OG TEENFITNESS

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

TRÆNINGSTATION 3

Row med 1 håndvægt på træningsbænk
Lav 8 gentagelser med hver arm og skift med din makker



1 ben og en arm støttende på træningsbænk med modsatte arm strakt.



Et ben og en arm støttende på træningsbænk med modsatte albue bøjet.

Placer det ene knæ og den samme arm på træningsbænken. Det andet ben placeres i gulvet, så ryggen er ret. Med en håndvægt i den frie arm, føres albuen op mod loftet, indtil overarmen er parallel med ryggen. Kom tilbage til udgangspositionen. Øvelsen udføres til begge sider.

Fokuspunkt:

- Hold armen tæt til kroppen

Kom godt i gang med BØRNE- OG TEENFITNESS

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

TRÆNINGSTATION 4

Lunges på stepbænk

Lav 8 gentagelser på hvert ben og skift med din makker



Stående med fronten mod stepbænk.



Den ene fod på stepbænken og begge ben bøjet.

Stå foran en stepbænk. Før det ene ben frem og op på stepbænken. Bøj i begge ben indtil bagerste knæ næsten rammer gulvet. Stræk knæene igen og kom tilbage til udgangspositionen. Gør det samme på modsatte ben.

Fokuspunkt:

- Lad det forreste knæ flugte med foden
- Hold overkroppen løftet og stabil

TRÆNINGSTATION 5

Makkerøvelse: Planke over-under

Lav 5 gentagelser og skift plads med din makker



1 barn står i planke med strakte arme + 1 barn der hopper over benene



1 barn står i planke med strakte arme + 1 barn kravler under

Makker 1 står i planken med strakte arme. Makker 2 skal hoppe over makker 1's ben og herefter kravle under makker 1. Makker 1 holder planken, så længe som muligt, eller til makker 2 har hoppet over og kravlet under 5 gange.

Fokuspunkt:

- Fokuser på at holde overkroppen i en lige linje og stem fra med hænder og tæer mod gulvet

Kom godt i gang med BØRNE- OG TEENFITNESS

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

TRÆNINGSTATION 6

Makkerøvelse: Bækkenløft med "high five"

Lav 10 gentagelser og skift plads med din makker på hvert ben



1 barn liggende på ryggen med benene bøjet og fødderne i gulvet. 1 barn står foran fødderne med fronten mod makkeren.



1 barn ligger på ryggen med bækkenet løftet fra gulvet. 1 barn står foran fødderne med fronten mod makkeren.



1 barn ligger med bækkenet samt et ben løftet fra gulvet. Med foden gives der "high five" til den stående makker.

Makker 1 ligger på ryggen med benene bøjet. Makker 2 står ved fødderne med fronten mod den liggende makker. Makker 1 løfter bækkenet, så overkroppen danner en lige linje fra knæ til skulder. Makker 2 placerer sin hånd i luften, så makker 1 kan lave en "high five" med sin ene fod. Makker 1 løfter skiftevis højre og venstre fod, og giver makker 2 en "high five" med foden. makker 2 ændrer hele tiden håndens placering.

Fokuspunkt:

- Spænd i ballerne, således at bækken og nederste del af ryggen holdes løftet.

Kom godt i gang med BØRNE- OG TEENFITNESS

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

NEDKØLING

Brug de sidste 3-5 minutter af timen på at slutte af med rolige stræk og hyggesnak. Saml holdet og fordel deltagerne ud på måtter. De kan deles 2 & 2. Udfør øvelserne sammen med deltagerne 3-4 forskellige stræk. Udfør hvert stræk i cirka 30-60 sekunder.

Instruer undervejs deltagerne i at trække vejret roligt og sæt gerne noget behageligt musik på.

Nedenfor er der givet eksempler på 4 forskellige stræk, som kan indgå i nedkølingen. Vælg eventuelt andre selv.

Hundestræk



Stå i hundestrækket som vist på billedet. Instruer eventuelt deltagerne i at bøje et knæ ad gangen, så modsatte hæl kan røre gulvet.

Stræk til inderlår



Sid som vist på billedet. Instruer deltagerne i at holde ryggen rank og sænke knæene mod gulvet.

Universalstræk



Lig som vist på billedet. Instruer deltagerne i at slappe af i kroppen og lade henholdsvis arm og ben søge mod gulvet. Strækket udføres til begge sider.

Sidebøjning



Sid som vist på billedet. Instruer deltagerne i at pege brystkassen frem i lokalet. Strækket skal mærkes fra hoftekam til yderside af overarmen. Strækket udføres til begge sider.

TRÆNINGSPROGRAM 2

OPVARMNING

Se Træningsprogram 1

STYRKETRÆNING

Du skal bruge: 1 medicinbold, 1 træningsbænk, 1 træningsslynge, håndvægte, træningsmåtter

TRÆNINGSTATION 1

Squat til medicinbold på gulvet

Lav 10 gentagelser og skift med din makker



Squat med medicinbold på gulvet



Fra squat mod stående stilling

Placer medicinbolden på jorden og stil dig med ryggen til. Hold overkroppen ret og bøj i benene indtil medicinbolden rammes. Stræk igen benene og kom tilbage til udgangspositionen.

Fokuspunkt:

- Bøj langsomt i benene på vej ned i øvelsen
- Rør kun meget lidt ved medicinbolden
- Lad knæene følge tæernes retning

Kom godt i gang med BØRNE- OG TEENFITNESS

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

TRÆNINGSTATION 2

Brystpres med håndvægte liggende på flad bænk
Lav 10 gentagelser og skift med din makker



Liggende på flad træningsbænk med strakte arme og håndvægt i begge hænder



Liggende på flad træningsbænk med bøjede albuer og håndvægt i begge hænder

Læg dig på en flad træningsbænk med en håndvægt i hver hånd. Placer begge fødder i gulvet og start med armene strakte mod loftet. Bøj armene, indtil håndvægtene næsten er parallelle med brystkassen. Pres håndvægtene op imod loftet og kom tilbage til udgangspositionen.

Kom godt i gang med BØRNE- OG TEENFITNESS

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

TRÆNINGSTATION 3

Row i træningsslynge

Lav 10 gentagelser og skift med din makker



Tilbagelænet i slynge med strakte arme og lige krop.



Tilbagelænet i slynge med bøjede arme og lige krop.

Tag fat i de to håndtag på træningsslyngen og læn dig tilbage med armene strakte. Hold kroppen lige og træk overkroppen op til hænderne. Stræk armene og kom tilbage til udgangspositionen.

Fokuspunkt:

- Hold kroppen i en lige linje under hele øvelsen

TRÆNINGSTATION 4

Armstrækker på knæ

Lav 8 gentagelser og skift med din makker.



Planke på knæ med strakte arme.



Armene bøjet og hele kroppen tæt på gulvet.

Hænder og knæ i gulvet med armene placeret i skulderbreddes afstand. Før kroppen langsomt ned mod gulvet ved at bøje i albuerne. Stræk albuerne igen og kom tilbage til udgangsposition.

Fokuspunkt:

- Hold kroppen i en lige linje hele vejen ned til gulvet
- Hold armen tæt ind til kroppen
- Lad albuerne pege bagud, når du bøjer i armene

Kom godt i gang med BØRNE- OG TEENFITNESS

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

TRÆNINGSTATION 5

Makkerøvelse: Rygekstension med high five

Lav 15 gentagelser og skift plads med din makker – giv en high five på vejen



2 børn liggende på maven med toppen af hovedet pegende mod hinanden. Armene ud foran brystet og næsen pegende mod gulvet.



2 børn liggende på maven med overkroppen løftet. De 2 børn giver hinanden high five.

2 børn ligger på maven med hovederne pegende mod hinanden. Armene er placeret ud foran brystet og næsen peger ned mod gulvet. Begge løfter overkroppen samtidigt fra gulvet og giver hinanden high five. Overkroppen sænkes igen.

Fokuspunkt:

- Løft og sænk overkroppen langsomt og i takt med din makker

Kom godt i gang med BØRNE- OG TEENFITNESS

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

TRÆNINGSTATION 6

Bækkenløft med walk out

Lav 8 gentagelser og skift med din makker



Liggende på gulv med benene bøjet og bækkenet løftet.



Benene næsten strakt med ballerne løftet fra gulvet.

Lig dig på ryggen, med bøjede ben og løft bækkenet mod loftet, så overkroppen danner en linje knæ til skulder. Stræk knæene ved at gå med små skridt væk fra kroppen. Bøj knæene igen ved at gå med små skridt ind mod kroppen og kom tilbage til udgangspositionen, som vist på første billede.

Fokuspunkt:

- Hold baller og lænderyg løftet fra underlaget under hele øvelsen

NEDKØLING

Se træningsprogram 1

TRÆNINGSPROGRAM 3

OPVARMNING

Se Træningsprogram 1

STYRKETRÆNING

Du skal bruge: 2 medicinbold, 1 træningsslynge, håndvægte, træningsmåtter.
Eventuelt: Vægtstang/bodybar, hyperekstension maskine

TRÆNINGSTATION 1

Squat med medicinbold ved brystet
Lav 10 gentagelser og skift med din makker



Stående med medicinbold ved brystet.



Squatposition med medicinbold ved brystet.

Placer medicinbolden foran brystet tæt ind til kroppen. Hold overkroppen løftet, bøj i benene og kom så langt ned mod gulvet som muligt. Stræk benene og kom tilbage til udgangspositionen.

Fokuspunkt:

- Lad knæene følge tæernes retning, når knæene bøjes

Kom godt i gang med BØRNE- OG TEENFITNESS

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

TRÆNINGSTATION 2

Brystpres med håndvægte liggende på skrå træningsbænk
Lav 10 gentagelser og skift med din makker.



Liggende på ryggen på skrå bænk med armene strakte og en håndvægt i hver hånd.



Liggende på ryggen på skrå stepbænk med armene bøjet og en håndvægt i hver hånd.

Lig dig på en skrå træningsbænk med en håndvægt i hver hånd. Placer begge fødder i gulvet og start med armene strakte mod loftet. Bøj albuerne indtil håndvægtene er parallelle med brystkassen. Pres håndvægtene op imod loftet og kom tilbage til udgangspositionen.

Kom godt i gang med BØRNE- OG TEENFITNESS

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

TRÆNINGSTATION 3

Pull up i træningsslynge

Lav 8 gentagelser og skift med din makker



Hængende i træningsslynge med strakte arme, overkroppen lodret, benene bøjet og fødderne i gulvet.



Hængende i træningsslynge med bøjede arme, overkroppen lodret og benene bøjet med fødderne i gulvet.

Placer dig under træningsslyngen og tag fat i håndtagene. Start med strakte arme og sikre dig, at ballerne ikke rører ved gulvet. Hav begge fødder i gulvet. Træk kroppen op imod hænderne med mindst mulig hjælp fra benene. Bøj i armene og kom tilbage til udgangspositionen.

Fokuspunkt:

- Hold overkroppen så lodret som muligt under hele øvelsen

Kom godt i gang med BØRNE- OG TEENFITNESS

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

TRÆNINGSTATION 4

Vælg mellem stående 'skulderpres med håndvægte' og 'stående skulderpres med vægtstang/bodybar'.



Stående med hænder i skulderhøjde og en håndvægt i hver hånd.



Stående med strakte arme over hovedet og en håndvægt i hver hånd.

Stå op med en håndvægt i hver hånd. Placer håndvægtene over skuldrene. Pres håndvægtene op mod loftet ved at strække i armene. Bøj i armene igen og kom tilbage til udgangspositionen.

Fokuspunkt:

- Lad overarmene flugte med ørene, når armene er strakt og håndvægtene er over hovedet
- Lad håndryggene være parallelle med underarme, når øvelsen udføres

Stående skulderpres med vægtstang/bodybar (maks 10 kg).



Stående med hænder i skulderhøjde og vægtstang foran toppen af brystet.



Stående med strakte arme og vægtstang over hovedet.

Stå op tag fat på en vægtstang med overhåndsgreb. Placer vægtstangen i skulderhøjde. Pres vægtstangen op mod loftet ved at strække armene. Bøj i armene og kom tilbage til udgangspositionen.

Fokuspunkt:

- Lad overarmene flugte med ørene, når armene er strakt og vægtstangen er over hovedet
- Vær opmærksom på at skulderne ikke løftes med op til ørerne, når armene er strakte og vægtstangen er over hovedet

TRÆNINGSTATION 5

Makkerøvelse: Sit ups 2&2

Lav 10 gentagelser, kom op og stå og skift plads med din makker – giv en high five på vejen



2 børn ligger på gulvet, med fødderne mod hinanden. Bøjede knæ og underbenene flettet sammen.



2 børn giver hinanden high five i siddende stilling.

Begge børn løfter overkroppen fra gulvet. I en siddende stilling gives der high five. Overkroppen sænkes samtidigt igen.

Fokuspunkt:

- Løft overkroppen hurtigt og sænk den langsomt igen mod gulvet.

Kom godt i gang med BØRNE- OG TEENFITNESS

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

TRÆNINGSTATION 6

Vælg mellem 'hamstring curl på medicinbold' og 'hyperekstension'.

Hamstring curl på medicinbold

Lav 8 gentagelser og skift med din makker



Liggende med hæle på medicinbold, strakte ben og ballerne let løftet fra gulvet, så kroppen er lige



Liggende med fødder på medicinbold, bøje de knæ og ballerne løftet

Lig dig på gulvet og placer hælene oven på en medicinbold. Start med strakte ben, ballerne løftet lidt fra gulvet, så kroppen danner en linje fra ankel til hofter. Træk bolden ind mod kroppen med fødderne fra ankel til hofter, ved at bøje i knæene og placere fodsålerne på bolden. Stræk benene igen og kom tilbage til udgangspositionen.

Fokuspunkt:

- Hold ballerne fri fra gulvet under hele øvelsen

Hyperekstension

Lav 8 gentagelser og skift med din makker



Overkroppen løftet så kroppen er i en lige linje fra ankel til toppen af hovedet



Overkroppen foroverbøjet, så hovedet er tæt på gulvet

Indstil maskinen i den passende højde. Hoften skal være fri. Start med overkroppen oppe, så kroppen danner en lige linje fra ankel til toppen af hovedet. Før overkroppen ned mod gulvet ved at bøje i hoften. Kom så langt ned med hovedet mod gulvet som muligt. Løft overkroppen igen og mærk baller og ryggens muskulatur arbejde.

Fokuspunkt:

- Stop bevægelsen når overkroppen er i lige linje med underkroppen
- Lad nakken følge resten af rygsøjlen i øvelsen

NEDKØLING

Se træningsprogram 1

TRÆNINGSPROGRAM 4

OPVARMNING

Se Træningsprogram 1

STYRKETRÆNING

Du skal bruge: 1 medicinbold, håndvægte.

Eventuelt: Vægtstang/bodybar, siddende kabeltræk maskine

TRÆNINGSTATION 1

Her kan vælges mellem 'squat kombineret med skulderpres' eller 'squat med håndvægte på skuldrene'.

Squat kombineret med skulderpres

Lav 10 gentagelser og skift med din makker



Stående med 1 medicinbold foran brystkassen.



Squat med 1 medicinbold foran brystkassen.



Stående med 1 medicinbold over hovedet i strakte arme.

Hold om medicinbolden med begge hænder tæt ind til brystkassen. Hold overkroppen løftet, bøj i knæene og kom så langt ned mod gulvet som muligt. Stræk benene og pres herefter medicinbolden over hovedet i strakte arme. Sænk armene igen med medicinbolden ud foran brystkassen til sidst i øvelsen.

Fokuspunkt:

- Kom så dybt ned i øvelsen som muligt ved at bøje i knæ og hofter
- Lad overkroppen forblive løftet gennem øvelsen
- Kig fremad under hele øvelsen
- Lad knæene følge tæernes retning

TRÆNINGSTATION 2

Armstrækker

Lav 5 gentagelser og skift med din makker



Planke med strakte arme.



Armene bøjet og hele kroppen tæt på gulvet.

Stå i en planke med hænderne i bredere end skulderbredde afstand. Før kroppen langsom ned mod gulvet ved at bøje i albuerne. Stop bevægelsen inden kroppen rammer gulvet. Pres kroppen væk fra gulvet ved at strække i albuerne igen og kom tilbage til udgangspositionen. Placer eventuelt hænderne oppe på en stepbænk, hvis øvelsen er for svær eller udfør øvelsen på knæ.

Fokuspunkt:

- Hold kroppen i en lige linje gennem hele øvelsen

Kom godt i gang med BØRNE- OG TEENFITNESS

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

TRÆNINGSTATION 3

Vælg mellem stående 'Row med håndvægte' og 'Row i kabelmaskine'.

Row med håndvægte

Lav 10 gentagelser og skift med din makker



Foroverbøjet med ret ryg, strakte arme og håndvægt i hver hånd.



Foroverbøjet med ret ryg, bøjede albuer og håndvægt i hver hånd.

Stå foroverbøjet med en håndvægt i hver hånd. Start med armene strakt mod gulvet. Træk håndvægtene væk fra gulvet ved at bøje i albuerne uden at bevæge overkroppen. Stræk armene igen og kom tilbage til udgangspositionen.

Fokuspunkt:

- Hold ryggen ret under hele øvelsen

Row i kabelmaskine



Siddende i kabeltræk med ret ryg og strakte arme.



Siddende i kabeltræk med ret ryg og bøjede arme.

Sæt dig på sædet med ret ryg og let bøjede knæ og tag fat om grebet. Træk grebet ind mod maven ved at bøje i albuerne. Stræk armene og kom tilbage til udgangspositionen.

Fokuspunkt:

- Hold ryggen stabil under hele øvelsen, så det kun er albuerne der bøjes og strækkes gennem øvelsen

Kom godt i gang med BØRNE- OG TEENFITNESS

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

TRÆNINGSTATION 4

Makkerøvelse: Triceps på bæk

Lav 8 gentagelser og skift plads med din makker – giv en high five på vejen



2 børn placeret på hver sin side af bænken med fødderne i gulvet, benene bøje og strakte arme.



2 børn placeret på hver sin side af bænken med fødderne i gulvet, benene bøje og bøje albuer.

Begge børn er placeret på hver sin side af træningsbænken med ryggen til hinanden. Fingrene er placeret på kanten af træningsbænken og benene er bøjet. Start med armene strakte og hold overkroppen, så tæt på træningsbænken som muligt. Bøj i albuerne, så ballerne kommer tættere på gulvet. Stræk igen albuerne og løft overkroppen væk fra gulvet.

Fokuspunkt:

- Hold overkroppen tæt ind til bænken under hele øvelsen
- Udfør øvelsen i takt med din makker

Kom godt i gang med BØRNE- OG TEENFITNESS

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

TRÆNINGSTATION 5

Lunges med håndvægte

Lav 8 gentagelser på hvert ben og skift med din makker



Stående med samlede ben og håndvægt i hver hånd.



Stående med det ene ben fremme, begge ben bøjede og håndvægt i hver hånd.

Stå med samlede ben og en håndvægt i hver hånd. Før det ene ben frem og placer foden i gulvet. Bøj i begge ben indtil bagerste knæ næsten rører gulvet. Stræk begge ben igen og kom tilbage til udgangspositionen. Skift til modsatte ben efter denne gentagelse.

Fokuspunkt:

- Hold det forreste knæ på linje med foden
- Hold overkroppen løftet og stabil gennem øvelsen

Kom godt i gang med BØRNE- OG TEENFITNESS

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

TRÆNINGSTATION 6

Makkerøvelse: Nordic hamstring

Lav 5 gentagelser og skift plads med din makker



Makker 1 står på underbenene, overkroppen lodret, og armene langs siden. Makker 2 holder godt fast i anklerne.



Makker 1 står på underbenene, overkroppen lænet forover på vej mod underlaget, parat til at tage fra. Makker 2 holder fortsat fast i anklerne.



Makker 1 tager fra med hænderne mod underlaget. Makker 2 holder godt fast i anklerne.

Makker 1 placerer sig på en måtte på underbenene og overkroppen lodret. Makker 2 holder godt fast om makker 1's ankler. Makker 1 fører, ved brug af baglårsmuskulaturen, langsomt overkroppen ned til gulvet. Når gulvet rammes med hænderne, skubbes overkroppen tilbage til udgangspositionen med hjælp fra armene. Lav op til 5 gentagelser og skift plads med din makker.

Fokuspunkt:

- Udfør øvelsen langsomt og kontrolleret.
- Hold hoften så lige som muligt.

NEDKØLING

Se træningsprogram 1

[illegible]

