



SENIORFITNESS

Holdtræning i fitnesscenter

En komplet guide med inspiration og materiale til opstart af holdtræning i fitnesscentret for seniorer

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Kom godt i gang med ...

SENIORFITNESS

Holdtræning i
fitnesscenter

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Indhold

Introduktion	3
Derfor fitness for seniorer!	4
Det får foreningen ud af at tilbyde fitness for seniorer	4
Første spadestik til opstart af holdtræning i maskiner for seniorer	4
Markedsføring	5
Hvordan opbygger jeg en time	7
Forslag til opvarming	8
Træningen i fitnesscentret	12
Træningsprogram	13
Øvelsesbeskrivelser	15
Udstræk	20
Tak for i dag	22
Musik	23
Gør holdet til en fortsat succes	24
Artikel om Roskilde Ældre Motion	25

Kom godt i gang med ...

SENIORFITNESS

Holdtræning i
fitnesscenter

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Introduktion

Holdtræning i fitnesscentret er en motionsform, som har til formål at kombinere træning, fællesskab og socialt samvær for seniorer. Det er en aktivitet hvor alle, der ønsker at dyrke motion i maskiner i et fællesskab med andre ligesindede, kan være med. Valg af øvelser kan bestemmes ud fra de maskiner og redskaber, I har tilgængelige i jeres fitnesscenter. Det kræver derfor ingen økonomiske ressourcer at starte dette hold.

I dette materiale finder du inspiration til hele processen omkring "holdtræning i fitnesscentret". Fra handlingsplan og markedsføring før opstart, inspiration til opbygning af en time samt træningsprogrammer, til opfølgning og evaluering af holdet.

Materialet kan bruges til foreninger som gerne vil udvikle på allerede eksisterende tilbud til seniorer eller deres nuværende holdtræning i maskiner. Eller til foreninger, som på nuværende tidspunkt ikke har tilbud til seniorer eller holdtræning i maskiner, men ønsker det.

Som inspiration indgår artiklen "Holdtræning i maskiner gi'r plads til det sociale" om Roskilde Ældre Motion (RÆM), som har succes med holdtræning i deres fitnesscenter. "Den gode historie" skal ses som inspiration til, hvordan jeres forening kan starte lignende hold.

Kom godt i gang med ... **SENIORFITNESS**

Holdtræning i
fitnesscenter

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Derfor fitness for seniorer!

Den gennemsnitlige levealder i Danmark er stigende - vi bliver ældre og ældre! For at kroppen kan klare de ekstra leveår, er det vigtigt med fysisk aktivitet HELE livet. Mange seniorer har da også et ønske om at holde sig fysisk aktive. Samtidig betyder fællesskab,

det sociale, fleksibilitet og tilpasning til deres niveau også noget for deres valg af fysisk aktivitet. Derfor er der dette tiltag med holdtræning i maskiner, som er tilpasset målgruppen både fysisk og socialt.

Det får foreningen ud af at tilbyde fitness for seniorer

Men det er selvfølgelig ikke kun seniorerne der får noget ud af det. Det gør jeres forening også. At starte et fitness hold for seniorer kan give jeres forening:

- Flere medlemmer
- En bedre økonomi
- Liv i fitnesscenteret om formiddagen
- Mulighed for flere frivillige
- Mulighed for at gøre jeres forening til lokalsamfundets mødested for fysiske og sociale aktiviteter

I Roskilde Ældre Motion som artiklen på side 25 omhandler, oplever de ønsket fra seniorernes side om en individuel træningsform som kombineres med fællesskab og socialt samvær med ligesindede både i forhold til alder og træningsniveau.

Første spadestik til opstart af holdtræning i fitnesscentret

Til initiativtagerne

Når I skal starte et nyt hold eller udvikle på allerede eksisterende hold, kan det være en god idé at have en klar plan, for at gøre holdet til en succes. Brug gerne en handlingsplan, som kan give jer overblik og struktur, når I skal starte et nyt hold op. Holdet kan startes uden økonomiske ressourcer, så det er let at komme i gang med.

Hvis foreningen har økonomi til opstart af nye hold, kan det overvejes om der for eksempel skal bruges penge på markedsføring og et åbent hus-arrangement, til at synliggøre holdet lidt ekstra. Kaffe og frugt til deltagerne eller sociale arrangementer kan også hjælpe til at tiltrække seniorer til foreningen og holdet.



https://www.bevaegdigforlivet.dk/media/10361/38816-bd-fl-seniorfitness-handlings-plan_print_selv.pdf

Kom godt i gang med ... **SENIORFITNESS**

Holdtræning i
fitnesscenter

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Markedsføring

For at sikre at I får så mange deltagere til jeres holdtræning i fitnesscentret som muligt, er det vigtigt at fortælle om jeres nye aktivitet. Overvej hvordan I bedst rammer målgruppen, da nogle seniorer måske foretrækker radio, avis eller opslag i det lokale supermarked, mens andre gerne anvender de sociale medier. Generelt vil det være en god idé at:

- Kontakte relevante forvaltninger/afdelinger i kommunen og fortælle om jeres nye hold. Måske kan de henvise nogle borgere til jer? Måske vil de fortælle om det på deres kanaler?
- Kontakte den lokale avis og fortælle om jeres nye initiativ
- Hænge plakater op i god tid inden holdstart; fx i kommunens borgerservice, på biblioteket, og i supermarkeder – husk at spørge om lov
- Lave en lille flyer/postkort, som I dels kan dele ud til interesserede og dels kan lægge forskellige steder, fx biblioteket, hos lægen, i borgerservice – husk at spørge om lov
- Bruge foreningens Facebookside til at informere og invitere til holdet. Lav både opslag på siden og opret en begivenhed
- Bruge ambassadører:
Lad instruktører og eventuelle interesserede være med til at rekruttere deltagere

Vi har udarbejdet forskellige materialer samt tekster til jer, som I kan anvende til markedsføring.

- Plakat
- Flyer
- Tekstforslag til Facebook (opslag og begivenhed)
- Forslag til pressemeddelelse
- Fotos til download

Download plakat og flyer og indsæt jeres egne oplysninger



Download A3 plakat

https://www.bevaegdigforlivet.dk/media/10359/38816-bdfl-seniorfitness-plakat-a3_print_selv_felt.pdf



Download A5 flyer

https://www.bevaegdigforlivet.dk/media/10360/38816-bdfl-seniorfitness-postkort_a5_print_selv_felt.pdf

Kom godt i gang med ...

SENIORFITNESS

Holdtræning i
fitnesscenter

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Markedsføring (Fortsat)

Facebook begivenhed

Opret en Facebook begivenhed ud fra foreningens Facebookside. Brug gerne Google Crome.

Det er vigtigt, at I udfylder "lokation" på begivenheden (skriv adressen på træningsstedet, så begivenheden bliver synlig for personer i lokalområdet).

Brug video eller fotos til at skabe blikfang i feltet "begivenhedsbillede eller video". Husk også at udfylde "beskrivelse", og indsæt gerne et link til foreningens hjemmeside, så eventuelle deltagere kan læse mere.

I kan bruge følgende tekstforslag:

Kom og prøv holdtræning i fitnesscentret for seniorer. Holdet er for dig, som har fri om formiddagen og har lyst til en træningsform, hvor du individuelt kan få trænet kroppen, og hvor du samtidig er på et hold sammen med andre, og har mulighed for at få hjælp til øvelserne fra en instruktør.

Tilmeld dig her i begivenheden.

Facebook opslag

Lav et opslag på foreningens Facebookside. Kan I få lov til at dele det på andre Facebooksider, fx kommunens eller en eventuel byside, vil det også være godt.

Hvis I kan linke til tilmelding på fx hjemmeside, er det bedst. Ellers husk at angive kontaktoplysninger.

Husk foto – gerne fra jeres eget center. Ellers brug et af Bevæg dig for livet – Fitness' fotos.

I kan bruge følgende tekstforslag:

Kun for seniorer! Træn sammen med ligesindede i fitnesscentret på et fast hold. Du får trænet hele kroppen igennem i maskinerne, samtidig med at der er plads til hygge og socialt samvær. Der er selvfølgelig mulighed for at få hjælp til øvelserne af en instruktør. Kontakt (indsæt jeres kontaktoplysninger) for at høre mere og tilmelde dig.

Pressemeddelelse

Udfyld de gule felter i pressemeddelelsen og send den til den lokale ugeavis. Vedhæft et lokalt foto eller et foto, du henter på vores hjemmeside. Husk at udskift tekst, der er markeret med gult.

NYT HOLD FOR SENIORER

(Den bedste Fitnessforening) tilbyder et nyt fitnesshold målrettet seniorer, hvor man træner individuelt med hjælp fra en instruktør på et hold sammen med andre ligesindede. Der er holdstart (**xxxxdag d. xx/xx**) i (**fitnesshallen**)

Har du fri om formiddagen? Og savner du en træningsform, hvor du træner individuelt, men samtidig er på et hold sammen med andre?

Så er muligheden her nu. **Den bedste fitnessforening** i (**by**) tilbyder nemlig et helt nyt hold med træning i maskinerne i fitnesscentret.

"Mand eller kvinde, med eller uden skavanker, vant til at træne eller ej – der er plads til alle – så længe du er indstillet på en sjov træning med mulighed for både sved på panden og smil på læben. Og en kop kaffe efter træningen – naturligvis," lyder det fra **Den bedste formand, Den bedste fitnessforening**, som understreger, at holdet er målrettet seniorer, der har lyst til at træne i maskiner med samtidig være en del af et fast hold.

På holdet er der fokus på at få styrket kroppens muskler med en vægt, der er tilpasset den enkelte. Samtidig bliver der trænet kondition og balance på en sikker og god måde. Træningen foregår på et hold sammen med andre og med en instruktør, som kan hjælpe med indstilling og korrekt brug af maskinerne.

"Træning i maskiner er en sikker og effektiv form for træning, lige meget om du er vant til at træne eller ej. Samtidig kan der tages hensyn til skader og begrænset bevægelse. Flere seniorer giver udtryk for at træningen gør, at det bliver nemmere at udføre dagligdags gøremål som rengøring og at gå på trapper," siger **Den bedste formand, Den bedste fitnessforening**.

Hvis du har lyst til at prøve, om det er noget for dig, er der holdstart (**dato, tid og sted**) Hvis du har spørgsmål eller er forhindret i at komme til holdstart, kan du kontakte **xxxx xxx** på tlf. **xxxxxxx**, og høre, hvordan du kommer med på holdet.

Yderligere oplysninger fås hos **Den bedste formand, Den bedste fitnessforening på tlf. xx xx xx xx**

Kom godt i gang med ...

SENIORFITNESS

Holdtræning i
fitnesscenter

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Hvordan opbygger jeg en time

Til instruktøren

Sådan kan en time se ud:

- Velkomst
- Opvarmning
- Træning i maskiner
- Udstræk
- Tak for i dag
- Evt. kaffe og frugt efter træningen

Følgende er forslag og inspiration til hvad de forskellige dele i en time kan indeholde. Forslag med varighed af tid til de enkelte dele er med udgangspunkt i at hele træningen varer 1 time.

Velkomst

Varighed: 5 minutter

Træk deltagerne sammen og byd alle velkommen. Fortæl at dagens træning består af opvarmning, træning i maskiner, udstræk samt kaffe og frugt efter træningen for dem, som har tid og lyst til det. Fortæl, at hvis der er bevægelser/øvelser som deltagerne ikke kan lave, eller hvis de føler sig usikre i forhold til noget i træningen, skal de endelig sige det til instruktøren, så der kan findes andre øvelser det er muligt at lave.

Opvarmning

Varighed: 10 minutter

Opvarmningen kan bruges til at give deltagerne lidt varme i kroppen samt give følelsen af at være et hold og en del af et fællesskab inden den egentlige træning. Overvej derfor hvordan I placerer jer i forhold til hinanden (f.eks. i cirkel hvor alle kan se hinanden). Maskinerne også bruges i opvarmningen, f.eks. ved at tage mindre vægt på end under selve træningen. Under opvarmningen er det vigtigt at få alle med, lav derfor primært stående øvelser og øvelser som alle kan, eller øvelser som kan tilpasses så alle kan være med.

Kom godt i gang med ...

SENIORFITNESS

Holdtræning i
fitnesscenter

BEVÆG
DAG FOR
LIVET

Forslag til opvarmning

Ledbevægelser:

Start med små rotationsbevægelser i håndled, albue, skulder, fodled ankler og hofter.



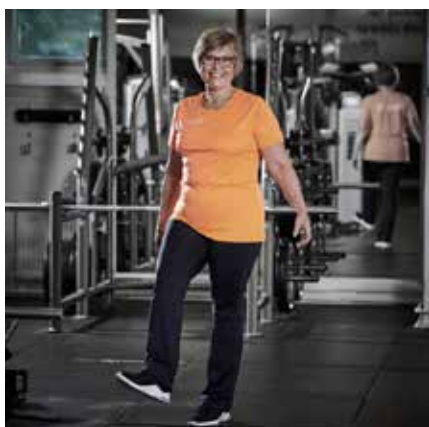
Håndled



Albue



Skulder



Fodled



Hofter

Kom godt i gang med ...

SENIORFITNESS

Holdtræning i
fitnesscenter

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Frontale armsving:

1. Begge arme svinger fra side til side med vægtoverføring i benene.
2. Efterhånden kan man svinge to frontale armsving 1-2 og et frontalt rundsving 3-4.
3. Til sidst kan der sættes et lille hop på til siden, når armene svinges rundt.



Fejesving:

1. Start med at lave fejesving ca. til knæhøjde med let rundet overkrop.
2. Lav herefter fejesving ved gulvet, hvor armene starter i hoftehøjde.
3. Slut med at lave fejesving, hvor armene starter oppe over hovedet og fejer helt ned til gulvet.
(obs: vær opmærksom på, at enkelte af deltagerne kan blive lidt svimle ved den sidste øvelse).



Kom godt i gang med ...

SENIORFITNESS

Holdtræning i
fitnesscenter

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Sidebøjning:

1. Start med lette sidebøjninger med armene hængende løst ved siden.
2. Lav nu lette sidebøjninger 1-2, skift 3-4. Kig efter øverste arm.
3. Til sidst laves sidebøjninger i bredstående med vægtoverføring. En arm over hovedet – fokuser på at få et stræk langs siden af kroppen.



Vridning:

1. Hold armene ud til siden, mens den ene arm svinger frem og den anden tilbage og kroppen roterer fra side til side.
2. Samme øvelse med albue til knæ.
3. Samme øvelse med hånd til fod.



Kom godt i gang med ...

SENIORFITNESS

Holdtræning i
fitnesscenter

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Squat:

Stræk armene frem foran kroppen, hold ryggen ret og let foroverbøjet. Bøj i knæene som om du skal til, at sætte dig på en stol. Fødder og knæ skal pege i samme retning og hele foden skal være solidt plantet i gulvet under hele øvelsen.



Slut af med løb/spurt på stedet:



Kom godt i gang med ... **SENIORFITNESS**

Holdtræning i
fitnesscenter

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Træningen i fitnesscentret

Varighed: 30 minutter

Gode råd til opbygning af træning

Når der skal laves holdtræning i maskiner i et fitnesscenter, som også bruges til andre former for maskin- og styrketræning, kan det variere, hvordan det er muligt at opbygge træningen. Der kan med fordel vælges maskiner, som står ved siden af hinanden. Hvis man har et cirkeltræningsområde i fitnesscentret, er dette helt optimalt.

Denne form gør det simpelt for deltagerne, og der er dermed mere tid til at have fokus på de enkelte maskiners anvendelse. Samtidig danner maskinerne også en lukket kreds og kan dermed øge følelsen af fællesskab og samhørighed med de andre på holdet. Det kan også være en realitet, at de maskiner, der skal anvendes til træningen, står spredt i hele fitnesscenteret. Her får seniorerne dermed mulighed at bevæge sig mere og der kan dermed fokuseres på aktiviteter mellem maskinerne.

Lav et program, hvor kroppens store muskler bliver styrket. Konditions- og balanceøvelser kan også være en del af programmet. Overvej valget af maskiner i forhold til sværhedsgraden i betjeningen af maskinerne (indstilling og udførsel af øvelser). Brug primært maskiner, da det kan give seniorerne en tryghed i træningen, specielt for dem som ikke er vant til at træne.

Overvej antallet af øvelser primært ud fra antal deltagere (så alle hele tiden kan være i gang). Overvej varighed pr. øvelse og pause, og hvor mange gange deltagerne skal igennem hver maskine.

Belastning

Ved hvert træningspas vil det være en god ide at nævne belastningen som skal bruges ved øvelserne. Altså at tage en snak om, hvor "hårdt skal det være?". Det er vigtigt at deltagerne udfører øvelserne med en fornuftig belastning. Hvis der f.eks. trænes med 10-12 gentagelser og deltageren efter nogle træningspas nemt kan klare dette antal ved samme vægt, da skal vægten øges. Målet bør være at deltageren ikke tager flere gentagelser, men sætter vægten op i stedet.

De sidste gentagelser i hvert sæt skal føles "hårdt" og som man skal "bide tænderne sammen". Dette er for at sikre at deltageren hele tiden udvikler muskelstyrken og får det optimale ud af træningen.

Forslag til planlægning af tidsplan

F.eks. 1 min. øvelse, ½ minuts pause og træningen varer 30 min. Det giver 20 øvelser eller 10 øvelser, hvor deltagerne skal igennem hver øvelse to gange (maks. 10 deltagere) eller 5 øvelser, hvor deltagerne skal igennem cirklen 4 gange (maks. 5 deltagere).

Musik kan bruges under træningen, både til at løfte energiniveauet samt til at signalere skift/pause mellem øvelserne. Vær opmærksom på typen af musik, så det er noget, der fanger seniorerne. (For yderligere inspiration se afsnittet om musik på side 23).

Kom godt i gang med ...

SENIORFITNESS

Holdtræning i
fitnesscenter

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Træningsprogram



Forslag til opbygning af træning:

Opbyg træningen som en cirkeltræning. Træningsstationerne/maskinerne markeres med et tal, og træningsstationerne står ikke nødvendigvis i rækkefølge efter hinanden.

Lad deltagerne ved ankomsten vælge et nummer på et ark, der viser de valgte træningsstationer. Man sætter et kryds over det redskab, man vil begynde med og skriver sine initialer. Det sikrer, at ingen begynder på samme træningsstation. Inde i fitnesscentret følger man så nummerrækkefølge, så hvis man har sat kryds ved nr. 17, går man videre til 18, 19, 20 osv. i cirklen.

Træn f.eks. 1 minut på hver station og marker skiftet ved, at en sang slutter. Der er typisk ½ minut til at skifte, inden det næste musiknummer – og øvelse – begynder.

Forslag til program:

Valg af øvelser:	Squat – bænkpres med håndvægte – body row – sprællemænd – træet
Belastning:	Så mange gentagelser som muligt i 1 minut eller tilpasset med vægten/belastningen, at det passer med ca 10-12 gentagelser.
Tid:	Alle øvelser trænes 1 minut og der er 30 sekunders imellem øvelserne, hvor der skiftes til næste øvelse.
Runder:	Der kan køres f.eks. 3 runder

Andre forslag:

- Dobbelt så mange øvelser med samme tidsinterval
- Vælg 2 benøvelser mere, så der bliver særligt fokus på ben
- Læg en sprællemandsøvelse ind imellem hver øvelse

Kom godt i gang med ... **SENIORFITNESS**

Holdtræning i
fitnesscenter

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Træningsprogram (FORTSAT)

Træningsprogrammet kan kombineres på flere måder, alt efter hvor mange øvelser, du ønsker i dit program og hvor lang tid du har.

Når der laves et træningsprogram, skal der altid vælges samme antal fra hver af de fem kategorier. På denne måde er du

sikret at hele kroppen bliver trænet hver gang. Du kan også vælge øvelser ud fra, hvilke maskiner og redskaber I har til rådighed i jeres center.

Hvis træningen skal være kortere, kan konditionsøvelserne vælges fra.

Forslag til øvelser:

BENØVELSER

Benpres i maskine
Squat
Split squat
Knæstræk i maskine
Knæbøj i maskine
Dødløft med stang
Jefferson dødløft med håndvægt

PRESØVELSER

Brystpres i maskine
Bænkpres med håndvægte på bænk
Skulderpres med håndvægt eller stang
Armstræk (enten fra gulv eller fra en boks i passende højde)

TRÆKØVELSER

Seated row i maskine
One arm row med håndvægte
Træk til bryst
Body row

KONDITIONSØVELSER

Motionscykel
Sprællemænd
Løbebånd
Løb på stedet
Romaskine
Skiløb på stedet
Step maskine
Gå op og ned af stepbænk

BALANCESØVELSER

Stå på et ben
Stå på et ben med lukkede øjne
Balancebræt
Træet
Sidde på stor bold
Knæ på stor bold
Flyvemaskine
Halvmåne

Kom godt i gang med ...

SENIORFITNESS

Holdtræning i
fitnesscenter

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Øvelsesbeskrivelser

Øvelse	Beskrivelse
BENØVELSER	
Benpres i maskine Squat	Benpres i maskine ▪ hold samme afstand mellem fødder og knæ under hele øvelsen og hold hele foden i fodpladen. ▪ bøj benene så meget som muligt i en langsom bevægelse og hold ryggen ret ▪ stræk benene til udgangspositionen Squat ▪ hold fødder og knæ i samme retning, hold ryggen ret og kig lige frem. Hold hele foden i gulvet. ▪ stræk armene frem foran kroppen mens benene bøjes så meget du kan, imens ryggen holdes så ret og oprejst som muligt ▪ før bevægelsen tilbage til stående stilling og armene ned langs kroppen
PRESØVELSER	
Brystpres i maskine Bænkpres med håndvægte	Brystpres i maskine ▪ hold ryggen ret mens armene strækkes ▪ hold underarmene i presretningen og hold håndleddene lige ▪ bøj armene igen mens der holdes igen i bevægelsen Bænkpres med håndvægte på bænk ▪ lig på ryggen på en bænk med fødderne solidt plantet i gulvet og en håndvægt i hver hånd, placer håndvægtene ved skuldrene med albuerne ud til siden i ca 45 graders vinkel ud fra kroppen ▪ stræk armene op ▪ før armene tilbage til udgangspositionen.
TRÆKØVELSER	
Seated row One arm row med håndvægte	Seated row i maskine ▪ hold ryg ret og skuldrene nede mens armene trækkes så langt tilbage som muligt ▪ stræk armene mens der holdes igen i bevægelsen One arm row med håndvægte ▪ tag fat i håndvægten med håndfladen vendende indad. Hvil modsatte knæ og hånd på bænken. Hold ryggen og se ned mod gulvet ▪ træk håndvægten op ved siden af hoften ▪ stræk armen igen mens der holdes igen i bevægelsen ▪ samme med modsatte arm
KONDITIONSØVELSER	
Motionscykel Sprællemænd	Motionscykel Sprællemænd ▪ stå med samlede ben, armene nede langs kroppen og ret ryg ▪ spred benene ud til siden i et hop mens armene føres ud til hver side og op over hovedet ▪ saml benene igen i et hop mens armene føres ned langs siden af kroppen

Kom godt i gang med ...

SENIORFITNESS

Holdtræning i
fitnesscenter

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Øvelsesbeskrivelser (FORTSAT)

Øvelse	Beskrivelse
BALANCESØVELSER	
Stå på et ben Stå på et ben med lukkede øjne	Stå på et ben ▪ stå med begge ben solidt plantet i gulvet, ret ryg og skuldrene ned ▪ løft det ene ben og hold balancen ▪ hvis det er svært at holde balancen kan armene bevæges lidt ud til siden eller find et punkt foran dig, som du kan fokusere på Stå på et ben med lukkede øjne ▪ som øvelsen med at stå på et ben - bare med lukkede øjne før bevægelsen tilbage til stående stilling og armene ned langs kroppen
BENØVELSER	
Split squat	Split squat ▪ hold ryggen ret og oprejst, tag et stort skridt frem og placer forreste fod solidt i gulvet ▪ bøj i benene så forreste lår og bagerste underben bliver parallelt med gulvet ▪ stræk benene igen og kom tilbage til udgangspositionen ▪ skift ben
PRESØVELSER	
Skulderpres med håndvægt	Skulderpres med håndvægt ▪ stå eller sid med ret ryg, skuldrene ned og fødderne solidt plantet i jorden ▪ hav en håndvægt i hver hånd og placer vægtene ved siden af skuldrene og håndfladerne fremad ▪ stræk armene over hovedet til håndvægtene rører hinanden ▪ bøj armene tilbage til skuldrene mens der holdes igen i bevægelsen
TRÆKØVELSER	
Træk til bryst Body row	Træk til bryst ▪ træk stangen til brystet, mens albuerne føres ned og tilbage og skulderbladene samles ▪ stræk armene igen uden at overstrække i albuerne og mens der holdes igen i bevægelsen Body row ▪ hold fat i stangen med strakte arme så brystet er lige under stangen, plant fødderne solidt i gulvet, spænd i mave og ryg under hele øvelsen ▪ bøj armene og træk dig op så brystet rører stangen ▪ stræk armene mens der holdes igen i bevægelsen

Kom godt i gang med ...

SENIORFITNESS

Holdtræning i
fitnesscenter

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Øvelsesbeskrivelser (FORTSAT)

Øvelse	Beskrivelse
KONDITIONSØVELSER	
Løbebånd Løb på stedet	Løbebånd Løb på stedet ▪ stå på stedet og lav løbebevægelser med arme og ben ▪ tempoet kan varieres
BALANCESØVELSER	
Balancebræt Træet	Balancebræt ▪ stil dig med begge fødder solidt plantet på balancebrættet ▪ hold balancen på brættet, uden at kanterne på brættet rører jorden ▪ det kan gøre det nemmere at holde balancen med en let bøjning i knæene, armene ud til siden eller ved at fokusere på et bestemt punkt Træet ▪ stå med fødderne solidt plantet i gulvet, let bøjede ben, ret ryg og skuldrene ned ▪ løft langsom den ene fod fra gulvet og placer fodsålen ved modsatte ankel, underben eller lår (ikke på knæet) med knæet pegende ud til siden ▪ skift ben
BENØVELSER	
Knæstræk i maskine Knæbøj i maskine	Knæstræk i maskine ▪ sæt dig i maskinen, og indstil sædet, så dine knæhuser ikke rammer sædet. ▪ stræk benene til vandret og bøj benene ind under dig igen. Knæbøj i maskine ▪ sæt dig godt til rette i maskinen, og indstil sædet, så dine knæhuser ikke rammer sædet. ▪ bøj benene ind under dig, og stræk benene tilbage til vandret.
PRESØVELSER	
Armstræk (enten fra gulv eller fra en boks i passende højde)	Armstræk ▪ stå som udgangspunkt i en planke-position med strakte arme. Tæerne i gulvet og med hænderne placeret lige under skulderleddet. ▪ hold skuldrene sænkede og ryggen ret med et naturligt svaj. ▪ lav et bøj i albueleddet og stop ved få centimeter over gulvet. ▪ herefter strækkes albueleddet igen tilbage til udgangspositionen.

Kom godt i gang med ...

SENIORFITNESS

Holdtræning i
fitnesscenter

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Øvelsesbeskrivelser (FORTSAT)

Øvelse	Beskrivelse
KONDITIONSØVELSER	
Romaskine Skiløb	Romaskine Skiløb ▪ stå med samlede ben, armene nede langs kroppen og ret ryg ▪ tag højre ben frem og venstre tilbage i et hop, mens venstre arm svinges frem og højre tilbage ▪ hop så venstre ben og højre arm kommer frem mens højre ben og venstre arm kommer tilbage
BALANCESØVELSER	
Sidde på stor bold Knæ på stor bold	Sidde på stor bold ▪ sid på en stor bold så fødderne kan nå jorden og hold hænderne på bolden eller ud til siden ▪ løft fødderne og hold balancen på bolden uden at fødderne rører jorden Knæ på stor bold ▪ sæt begge hænder på bolden og det ene knæ bag ved samme hånd ▪ løft det andet knæ op på bolden og hold balancen uden at røre jorden
BENØVELSER	
Dødløft med stang Dødløft med håndvægt (Jefferson?)	Dødløft med stang ▪ stå bag ved stangen med hoftebreddes afstand mellem fødderne, tag fat i stangen med skulderbredes afstand mellem hænderne, hold ryggen ret under hele øvelsen og sænk skuldrene ▪ løft stangen ved at strække knæ og hofter ud til du er helt oprejst og stangen rører lårene ▪ sænk stangen igen med ret ryg ved at bøje knæ og hofter, mens der holdes igen i bevægelsen Dødløft med håndvægt ▪ stå med fødder solidt plantet i gulvet og placer håndvægten/kettlebell imellem fødderne. ▪ tag fat i vægten, hold ryggen ret under hele øvelsen og sænk skuldrene. ▪ løft vægten ved at strække i knæ og hofter på samme tid. ▪ sænk vægten til gulvet igen med ret ryg ved at bøje i knæ og hofter, mens der holdes igen i bevægelsen.
KONDITIONSØVELSER	
Stepmaskine Gå op og ned af stepbænk	Stepmaskine Gå op og ned af stepbænk ▪ stå bag ved en stepbænk. Højre ben op, venstre ben op, højre ben ned, venstre ben ned. ▪ skift ben

Kom godt i gang med ...

SENIORFITNESS

Holdtræning i
fitnesscenter

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Øvelsesbeskrivelser (FORTSAT)

Øvelse	Beskrivelse
BALANCESØVELSER	
Flyvemaskine Halvmåne	Flyvemaskine ▪ stå med begge fødder solidt plantet i gulvet, hold ryggen ret under hele øvelsen og sænk skuldrene ▪ løft og stræk det ene ben bagud, mens overkroppen bøjes forover, indtil overkrop og ben er så vandret som muligt. Hold armene inde langs kroppen. Hold nakken i lige forlængelse af kroppen og find et punkt på gulvet at kigge på (så kan det være nemmere at holde balancen) ▪ skift ben Halvmåne ▪ når du står i flyvemaskinen, sættes hånden i gulvet, samme side som det ben du står på ▪ drej overkroppen op og mod midten mens den anden arm sættes i hoften eller strækkes op mod loftet, så den er i lige forlængelse af den hånd du har i gulvet, kig efter hånden mod loftet. ▪ skift ben

Kom godt i gang med ...

SENIORFITNESS

Holdtræning i
fitnesscenter

BEVÆG
DAG FOR
DAG

Udstræk

Varighed: 5 minutter

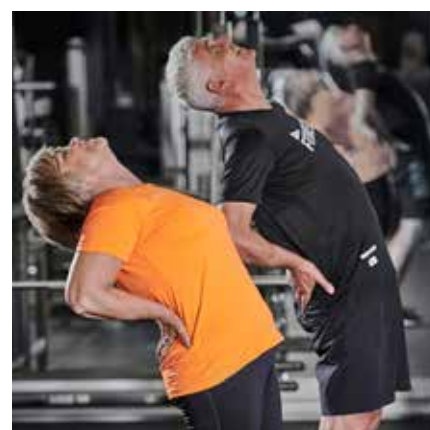
Udstræk kan bruges til at øge smidighed, få pulsen lidt ned igen efter træningen og til at samle gruppen. Ligesom ved opvarmningen er det vigtigt at finde udstrækningsøvelser som kan laves stående. Tag også gerne øvelser med som træner balance, men sørg for at øvelserne kan tilpasses eller have alternative øvelser klar.



1.
Stræk den ene arm op i luften, bøj i albuen så hånden kommer ned bag hoved/nakke. Tag ved albuen med den anden hånd, pres let ind og ned. Sørg for at holde hoved og ryg i en naturlig oprejst stilling. Mærk strækket på bagsiden af armen. Skift arm.



2.
Læg hænderne på skuldrene og kør armene rundt i store cirkler - begge veje.



3.
Hold hænderne i lænden og bøj kroppen bagover. Mærk strækket på forsiden af kroppen. Ræk hænderne mod gulvet og bøj kroppen forover. Mærk strækket på bagsiden af kroppen.

Kom godt i gang med ...

SENIORFITNESS

Holdtræning i
fitnesscenter

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Udstræk (FORTSAT)



4.
Tag fat i fod eller ankel, bøj i knæet og løft hælen mod balden. Pres knæ tilbage og hofte/balde frem. Mærk strækket på forsiden af låret. Skift ben.



5.
Sæt den ene hæl i gulvet, læg hænderne på lænden og læn kroppen let forover. Mærk strækket på bagsiden af benet. Skift ben



6.
Find en væg, maskine eller makker, hvor armen kan støttes. Læg hånd og arm op ad væggen med albuen i 90 grader. Drej kroppen væk så der mærkes et stræk på forsiden af brystet/skulder. Skift arm.

Kom godt i gang med ... **SENIORFITNESS**

Holdtræning i
fitnesscenter

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Tak for i dag

Varighed: 5 minutter

Brug lidt tid på at sende deltagerne godt hjem. Sig tak for i dag, og opfordre dem til at sige til hvis de har spørgsmål, eller hvis der er noget, de er i tvivl om.

Lav evt. et fælles kampråb med holdet, som timen kan afsluttes med, det samler holdet og skaber smil og energi. Slut af med at tilbyde kaffe og frugt efter træningen.

Det sociale efter træningen

Mange seniorer, som er stoppet på arbejdsmarkedet, skal til at opbygge et nyt liv uden arbejde. De får mere tid og overskud i hverdagen, og det er vigtigt for mange at holde sig sunde og raske.

Dermed kan træning komme ind i billedet. Samtidig kan seniorer have brug for at skabe et nyt socialt netværk, og kombinationen af træning, fællesskab og socialt netværk, er derfor oplagt til denne målgruppe.

Det sociale element med mulighed for en kop kaffe og evt. noget frugt, kan have betydning for seniorernes helhedsoplevelse af at træne og at være aktive i foreningslivet.

Huskeliste til instruktøren

Forberedelse til holdet

- Planlæg træningen – opvarmning, træning i maskiner, udstræk
- Hvor kan der laves opvarmning og udstræk? Ved maskinerne eller i et andet lokale
- Printe tal/øvelseskort til maskinerne
- Musik
- Printe øvelsesskemaer til deltagerne

Træningen

- Læg tal/øvelseskort ved maskinerne, hvis de ikke ligger der fast
- Have musik klar
- Have øvelsesskemaer klar
- Individuel velkomst til alle deltagere (særligt første gang)
- Introduktion af instruktør, træningens opbygning (første gang)
- Evt. introduktion af deltagerne – hvor har de hørt om holdet, hvorfor har de tilmeldt sig, generel aktivitet i hverdagen/niveau/skavanker (første gang)
- Opvarmning (hvis det vælges)
- Introduktion til maskinerne (første gang)
- Øvelsesskemaer deles ud til deltagerne (første gang)
- Træning i maskiner
- Udstræk (hvis det vælges)
- Tak for i dag
- Løbende evaluering fra deltagerne (se evt. evalueringsskema)
- Socialt samvær efter træning
- Kaffe, kage, frugt - økonomi, indkøb, sted
- Sociale arrangementer uden for træning, f.eks. julefrokost

Kom godt i gang med ... **SENIORFITNESS**

Holdtræning i
fitnesscenter

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Musik

Musik under træning kan bruges til at skabe energi og glæde.

Desuden kan musikken bruges under selve maskintræningen til at tydeliggøre skiftende mellem øvelserne.

For eksempel 1 minut med høj musik, 30 sekunders lav musik. Eller man kan klippe musikken sammen, så der kommer en ny sang, når der skal skiftes til en ny maskine/øvelse. Vi har lavet nogle forslag til, hvordan musikken kan laves for at tydeliggøre overgang mellem træning og pause. Vær samtidig opmærksom på typen af musik til målgruppen. Overvej om der skal bruges musik til opvarmning og udstræk.

Forslag 1:

Afspil musik via radio eller cd, og tag tid med et stopur. 1 minut ved maskinerne, 30 sekunders pause. Skru eventuelt ned for musikken, når der er pause og op for musikken, når øvelserne laves. Dette kan være med til at tydeliggøre, om der skal trænes eller holdes pause.

Forslag 2:

Afspil musik enten som i forslag 1, via computer eller mobiltelefon og brug appen "Circle Timer" eller "Interval Timer" i stedet for et stopur til at styre tiden i maskinerne og pauserne.

Da apps kan være forskellige alt efter, hvilken telefon du har, beskrives to forskellige apps som er nemme at anvende. Brug appen "Circle Timer", hvis du har en iPhone og "Interval Timer", hvis du har en android telefon.

Sådan bruger du appen "Circle Timer" på din iPhone:

1. Find "app store" på din mobil.
2. Søg efter "Circle Timer" og tryk "hent". Når den er færdig med at hente, tryk "åbn".
3. Den grønne cirkel til venstre er den tid, I træner i maskinerne, f.eks. 1 min. Hold fingeren på den grønne cirkel og før fingeren med eller mod uret, hvis du vil have længere eller kortere tid.
4. Den orange cirkel til højre er den tid, I holder pause mellem maskintræningen, f.eks. 30 sek. Hold fingeren på den orange cirkel og før fingeren med eller mod uret, hvis du vil have længere eller kortere tid.
5. Nu er den klar til at afspille ved at trykke play i nederste højre hjørne.
6. Hver gang du skal bruge appen til træningen, finder du appen "Circle Timer" på din mobil og trykker på ikonet.
7. Start musikken og start derefter appen "Circle Timer" ved at trykke play i nederste højre hjørne.

Sådan bruger du appen "Interval Timer":

1. Find "Play Butik" på din mobil.
2. Søg efter "Interval Timer" og tryk "installer". Når den er færdig med at installere tryk "åbn".
3. Under "SETS" skriver du det antal maskiner, deltagerne skal igennem i løbet af træningen, f.eks. "20".
4. Under "WORK" skriver du den tid, deltagerne skal bruge på hver øvelse, f.eks. 1 min. (01:00).
5. Under "REST" skriver du den tid, deltagerne skal holde pause mellem hver øvelse. f.eks. 30 sek. (00:30).
6. Nu er den klar til at afspille ved at trykke "START".
7. Hver gang du bruger appen til træningen, finder du appen "Interval Timer" på din mobil og trykker på ikonet.
8. Start musikken og start derefter appen "Interval Timer" ved at trykke "START".

Hvis du vil gemme dine indstillinger:

9. Tryk "SAVE"
10. Under "preset name" skriver du f.eks "holdtræning i maskiner" eller holdets navn, tryk derefter "SAVE".
11. Under "YOUR PRESETS" kan du se det du gemmer.

Musik

Brug en streamingtjeneste som for eksempel "Spotify" eller "You see" til at lave en playliste, som du kan afspille under træningen. Her kan du også bruge appen "Circle Timer" eller "Interval Timer" sammen med.

Spotify:

- your library
- create playlist
- name
- add songs
- shuffle play

Søg evt. efter andres playlister på Spotify under noget med "senior".

Musikforslag:

Boney M, Les Humphries Singers, Mama Loo, Shubidua, Four Jacks, Kim Larsen, Elvis, Cliff Richards, Beatles, Slade, Sweet, tv2, Bee Gees, The Beach Boys, Abba, Peter Belli.

Kom godt i gang med ... **SENIORFITNESS**

Holdtræning i
fitnesscenter

BEVÆG
DAG FOR
LIVET

Artikel om Roskilde Ældre Motion

Holdtræning i maskiner gi'r plads til det sociale

1.500 seniorer går til styrketræning i Roskilde Ældre Motion, som har skabt et koncept, der giver plads til både træning og fællesskab.



Tallene på væggen markerer de enkelte træningsstationer

Fitnesscentret i Roskilde Ældre Motion ligner ved første øjekast så mange andre fitnesscentre.

Men så alligevel ikke. For kigger man nærmere på maskinerne, er de alle forsynet med et tal, og derudover hænger der - for udenforstående - lidt kryptiske skilte rundt omkring i centret.

Selve træningen er også anderledes end andre steder. For når musikken - der ikke er de nyeste hits men tilpasset deltagerne -

har kørt i to minutter, bliver der skiftet musik og alle skifter til en ny maskine.

I Roskilde Ældre Motion har man nemlig valgt, at styrketræning i maskiner er en social ting, og medlemmerne kan kun træne i maskinerne på hold.

"Der har været efterspørgsel på individuel træning af og til. Men vi holder fast i vores koncept, fordi vi synes, det fungerer - og at det er det rigtige," fortæller Birgitte

Mikkelsen, styrketræningsleder i Roskilde Ældre Motion.

39 fyldte hold med omkring 40 deltagere på hvert hold taler sit tydelige sprog om, at konceptet er populært blandt medlemmerne.

Vælger med et kryds

Et af formiddagens hold er klar til at gå i gang. Ude i gangen har deltagerne krydset sig af på en liste, og valgt nummeret på den maskine, de vil starte dagens træning på. Der er 38 træningsstationer, og man når typisk 15-16 i løbet af den time, holdet varer. Idéen er, at deltagerne starter på forskellige maskiner og bevæger sig videre i nummerrækkefølgen.

Men inden det går løs i fitnesscentret, skal der varmes op i salen.

I dag er det leder Mogens Christiansen, der styrer slagets gang. Han begyndte selv som deltager på et hold, blev siden føl hos en anden leder, derefter assistent, før han selv blev instruktør.

"Da jeg gik på pension for nogle år siden, ville jeg bare i gang med at træne og havde slet ikke tænkt på at blive instruktør. Men da jeg blev spurgt, tænkte jeg, at "det kan jeg da godt prøve", og nu står jeg her," siger Mogens Christiansen, der afslutter opvarmningen med spurt på stedet.

Maskiner med et tal på

Herefter går holdet ind i fitnesscentret og

FAKTA OM DELTAGERNE

I vintersæsonen 2019/20 har der været 39 hold med ca. 40 i alderen 60+ på hvert hold - det betyder, at 1.500 medlemmer dyrker styrketræning i foreningen. Man kan kun gå på et hold med styrketræning om ugen, da efterspørgslen er stor, men man kan godt gå på andre af foreningens 29 aktiviteter.

Fortæller næste side

Kom godt i gang med ... **SENIORFITNESS**

Holdtræning i
fitnesscenter

BEVÆG
DAG FOR
LIVET

begynder ved de maskiner, de valgte, da de ankom.

"Systemet virker fint. Man skal selv tænke lidt for at finde den næste station, for maskinerne står ikke i rækkefølge. Men bliver man i tvivl kan man kigge på skiltet," fortæller 77-årige Mogens Holm, som har trænet i Roskilde Ældre Motion i 10 år.

Skiltene, som hænger rundt omkring i centret, rundes lige af et par stykker, når et stykke musik er slut, og det er tid til at skifte, men de fleste ser ud til at vide, hvor de skal hen. Når der skiftes, bliver der småsnakket og kommenteret og det er tydeligt, at deltagerne kender hinanden.

Træner sammen - alene

"Det her er holdtræning med stor vægt på det sociale, for man kommer på det samme hold med de samme mennesker hver uge. På den måde lærer man hinanden at kende og kan for eksempel tale sammen og hjælpe hinanden under træningen," siger 70-årige Lola Engell Møller, som har trænet i foreningen i fem år.

For 66-årige Connie Kjeldtrøm betyder det også meget, at hun træner sammen med andre "der er i samme båd som hende selv", som hun udtrykker det.

"Det er både aldersmæssigt, men også i

FAKTA OM TRÆNINGEN

Der trænes en time. De 38 træningsstationer/maskiner fungerer som cirkeltræning med styrketræning, kredsløbstræning, øvelser med enkelt ledbevægelser samt øvelser med løse redskaber. Træningsstationerne/maskinerne er alle markeret med et tal, og træningsstationerne står ikke i rækkefølge efter hinanden. Når man ankommer til træning, vælger man et nummer på et ark, der viser de 38 træningsstationer. Man sætter et kryds over det redskab, man vil begynde med og skriver sine initialer. Det sikrer, at ingen begynder på samme træningsstation. Inde i fitnesscentret følger man så nummerrækkefølge, så hvis man har sat kryds ved nr. 17, går man videre til 18, 19, 20 osv. i cirklen.

Der trænes 2 minutter på hver station, hvilket markeres ved, at en sang slutter. Der er typisk ½ minut til at skifte, inden det næste musiknummer – og øvelse – begynder.

Opbygningen af træningen og rækkefølgen er tilrettelagt i samarbejde med en erfaren fitnessinstruktør.



Opvarmningen klares stående

styrketræne, og jeg kan godt lide måden, vi træner på," som vælger et balancebræt på stationen "valgfrie redskaber".

Plads til alle selvhjulpne

Alt imens der trænes, går Mogens Christiansen rundt og guider og hjælper deltagerne.

"De fleste klarer det meste selv, og det er også forskelligt, hvor meget de går op i træningen. Men vi er der, når de har brug for os," siger Mogens, som understreger, at det er vigtigt, at man er selvhjulpne for at gå på holdet, for der er ikke så meget tid til den enkelte.

Det sidste musiknummer er på, og træningen er ved at være slut. Om lidt skal der drikkes kaffe, og næste hold kommer ind i fitnesscentret og følger tallene på maskinerne. For i Roskilde Ældre Motion træner man sammen – dag efter dag, uge efter uge, år efter år.

FAKTA OM LEDERNE

I Roskilde Ældre Motion hedder instruktørerne "ledere". Det skyldes blandt andet, at de har ansvar for mere end den egentlig træning. De står f.eks. selv for tilmelding til deres eget hold og til Roskilde Ældre Motion. De styrer ventelister og deltager i rekruttering af nye ledere. Derudover er de med til at arrangere socialt samvær. Lederne har fået en uddannelse på 20 timer, som er specielt udviklet til Roskilde Ældre Motion. Der er pt. 18 ledere på styrketræningsholdene.

forhold til, hvad vi kan. Jeg har for eksempel slidigt og det begrænser mig lidt," siger Connie Kjeldtrøm, som hørte om træningen fra en god veninde.

Sådan er mange af de andre også kommet ind i foreningen, men 82-årige Thorkild Jensen fandt selv vej til Roskilde Ældre Motion. "Jeg flyttede fra København til Roskilde, og kom herved i foreningen alene. Det er måske lidt atypisk, men jeg ville gerne

Kom godt i gang med ...

SENIORFITNESS

Holdtræning i
fitnesscenter

BEVÆG
DIG FOR
LIVET



Links

www.bevaegdigforlivet.dk/fitness

Smart Training. Se mere

<https://www.dgi.dk/landing-side/kurser-og-uddannelser-i-smart-training>

[Uddannelser og kurser:](#)

Fitnessvejleder, Fitnessinstruktør Senior og Udendørs Fitness.

Se kursuskalenderen på www.bevaegdigforlivet.dk/fitness og find aktuelle kurser.

<https://www.bevaegdigforlivet.dk/fitness/uddannelse-og-kurser/kursuskalender>