

GymDanmark

Velkommen

Dagsorden

- **Fitness i GymDanmark**
- **Fitness rykker sig – rykker i med?**
- **Fitness i GymDanmark**
- **Fit2GO**





Hvor kommer
vi fra...



GYMDANMARK

GymDanmark tilføjer 'fitness' til sit navn

GymDanmark ønsker med sit navneskift at markere tydeligt, hvor stor en betydning fitness har for forbundets arbejde og medlemstilbud.

I FOR ABONNENTER

► AUTOMATISK OPLÆSNING



Fitness er et område, der i dag fylder en væsentlig del af arbejdet i GymDanmark, og det har forbundet nu valgt at anerkende med en navneændring.

På det netop overståede årsmøde i weekenden skiftede forbundet således officielt navn fra Danmarks Gymnastikforbund til Danmarks Gymnastik- og Fitnessforbund. Kaldenavnet er dog fortsat GymDanmark.

At fitness nu bliver fuldt integreret i forbundet er ifølge formand Anders Jacobsen helt naturligt, da det afspejler GymDanmarks udvikling gennem årene samt den retning, man gerne vil sætte for fremtiden.





Helge Fisker
SportsChef



Louise Marholt
Administrativ konsulent



Thomas Frøsig Larsen
Fitnesskonsulent



Charlotte Agergaard
Fitnesskonsulent,



Christian B. Thomsen
Fitnesskonsulent



Pii Christiane Lindekron
Uddannelsesansvarlig

Konsulentteamet



Kathrine Labæk
Administrativ konsulent



Katja Karlsen
Kommunikations- og



Natacha Maria Hilkeb

Nationale tendenser for fitness

- Danmark ligger internationalt højt med hensyn til idrætsdeltagelsen

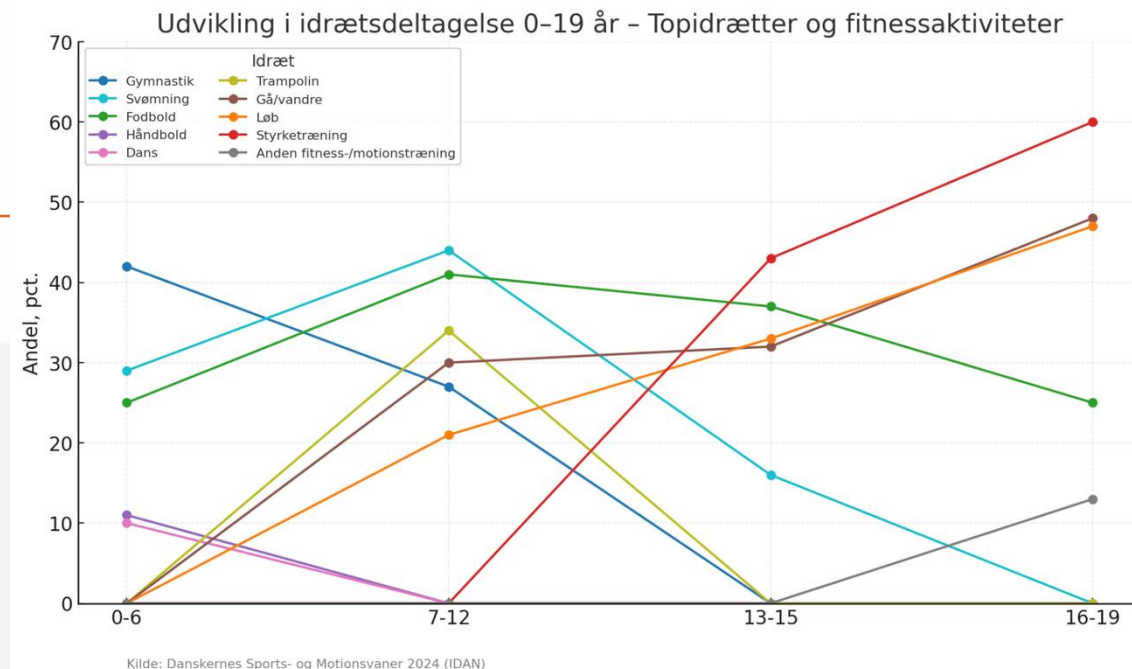


Siden 2007, men der er en parallel virkelighed

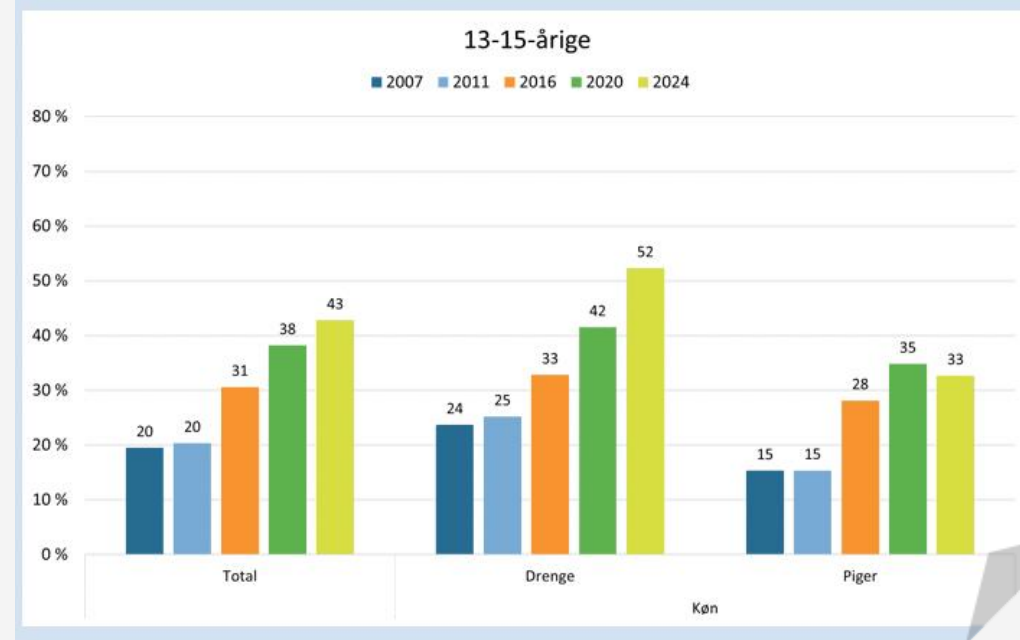
- Mange holder sig ikke til en men mange sportsgrene hen over året.
- Fitness er den største og hurtigst voksende idrætsform i Danmark – på tværs af aldersgrupper – fitness er blevet en folkesport.
 - Aldrig har der været så mange foreningsfitnesscentre som der er nu

De unge starter i en tidligere alder

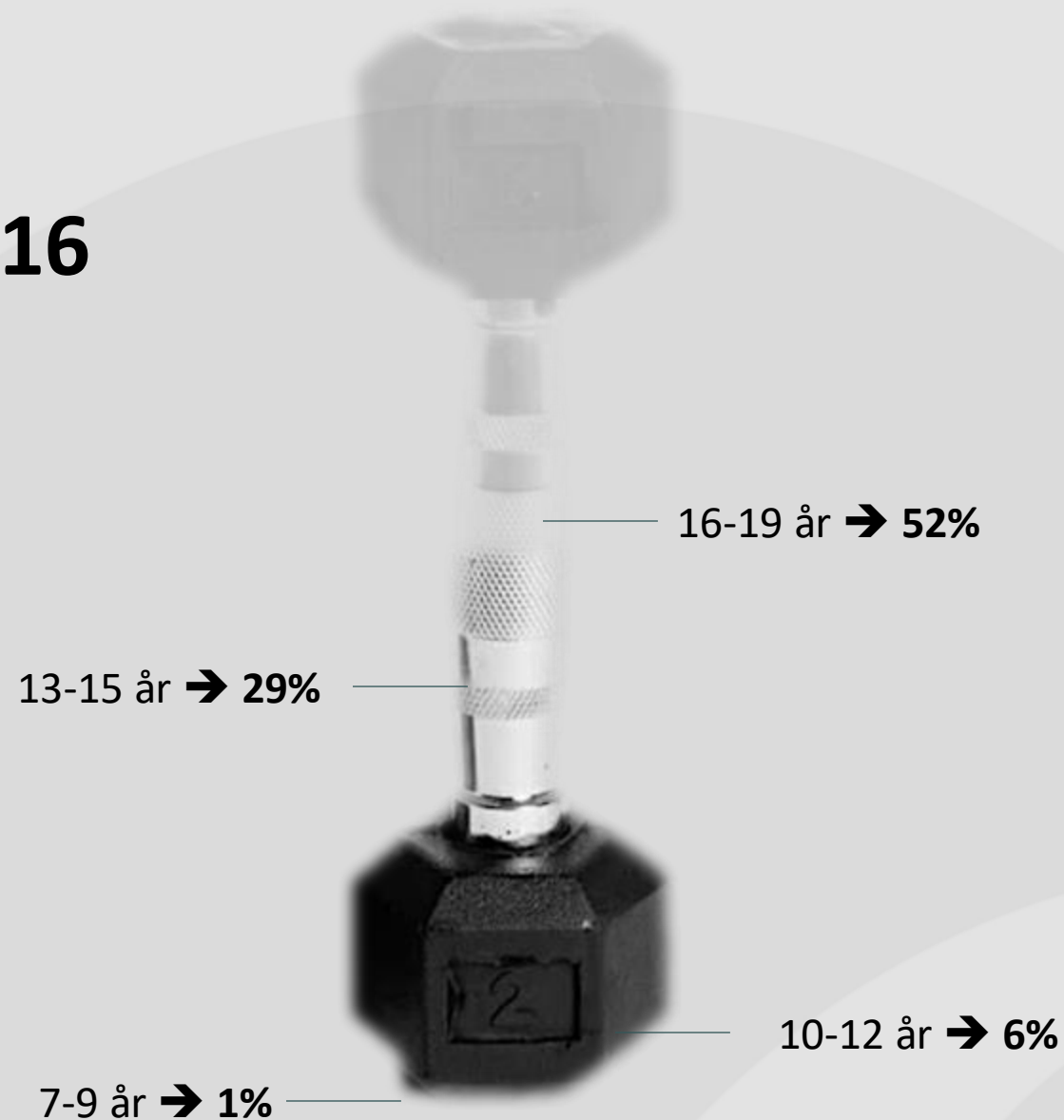
- Børn starter ofte med at dyrke holdsport i stor stil - men fra 12 års alderen falder de fra
- Traditionelle idrætsgrene suppleres i stigende grad af styrketræning, gang- og løbeture.
 - Men sideløbende er der stigende interesse i gameing.
- Styrketræning er populært og interessen for fitnesscentre stiger med alderen
- Mistrivsel og negativt kropssyn tynger flere
- Tydelig dobbelthed i børn og unges fritidsliv



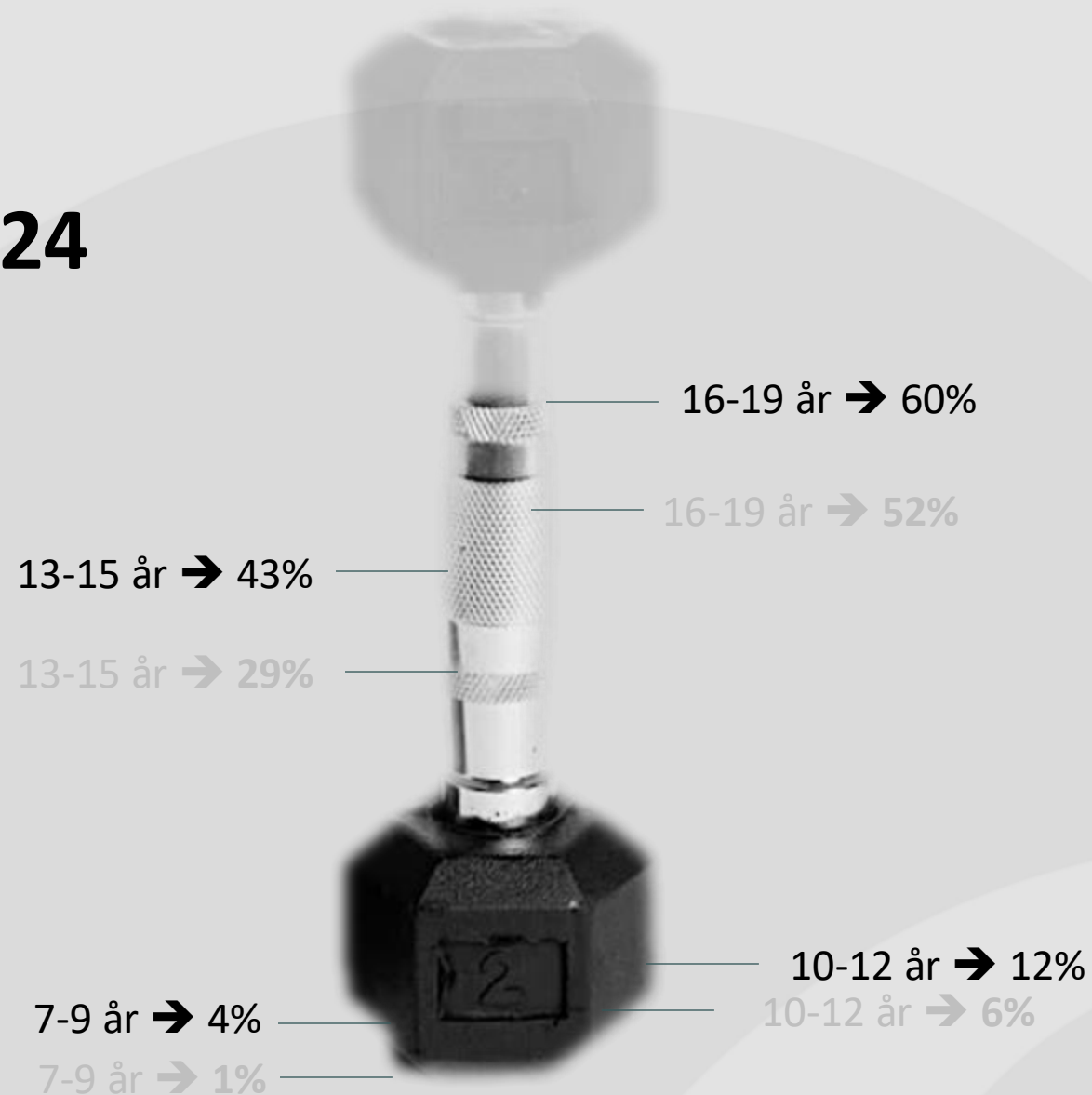
Figur 1: Andelen af 13-15-årige, der dyrker styrketræning, fordelt på køn og årstal



Styrketræning i 2016

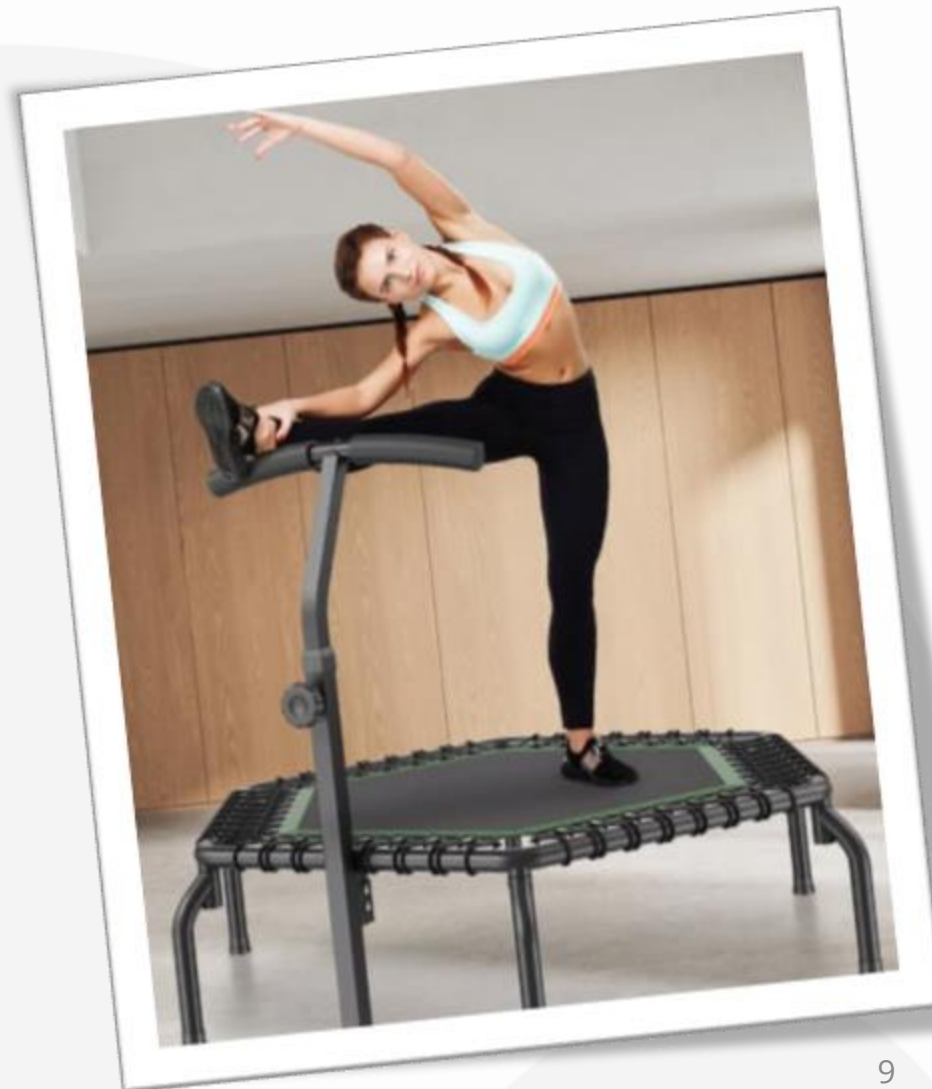


Styrketræning i 2024

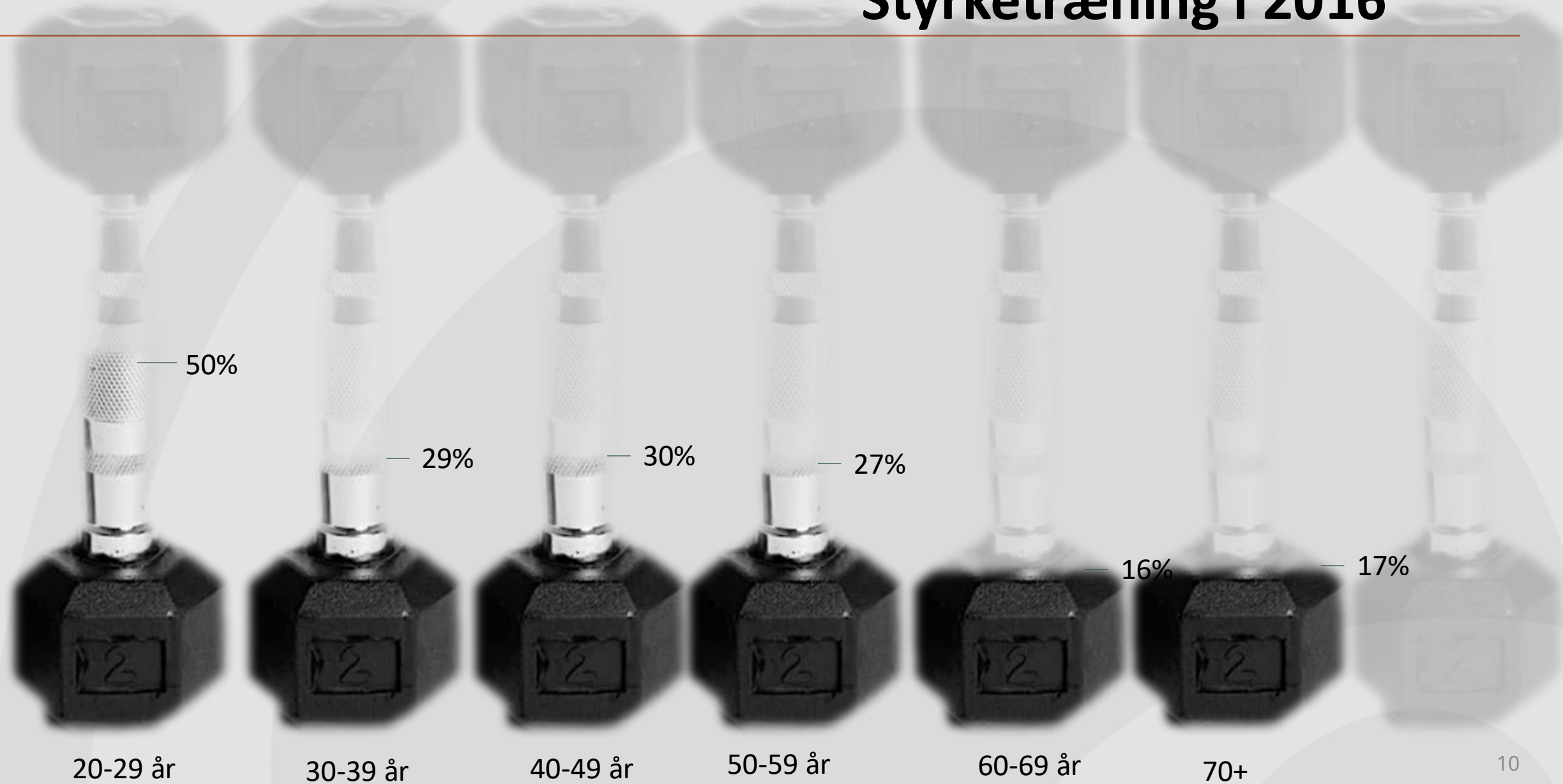


Voksne elsker fitness i flere afskygninger

- For de voksne er det ca. **40 %** af danskerne der dyrker fitness som deres primære motionsform.
- 2/3 af voksne dyrker sport og motion
- Fitness den mest dyrkede aktivitetsform for voksne
 - - Lige efter gang og løbeture
- Voksne dyrker fitness for velvære, sundhed , funktion udseende og fællesskab.
- Kontor – stillesiddende arbejde betyder fitness bliver modvægten
- Barriere: tid, familieforpligtigelser, travlhed, skader, manglende udbytte

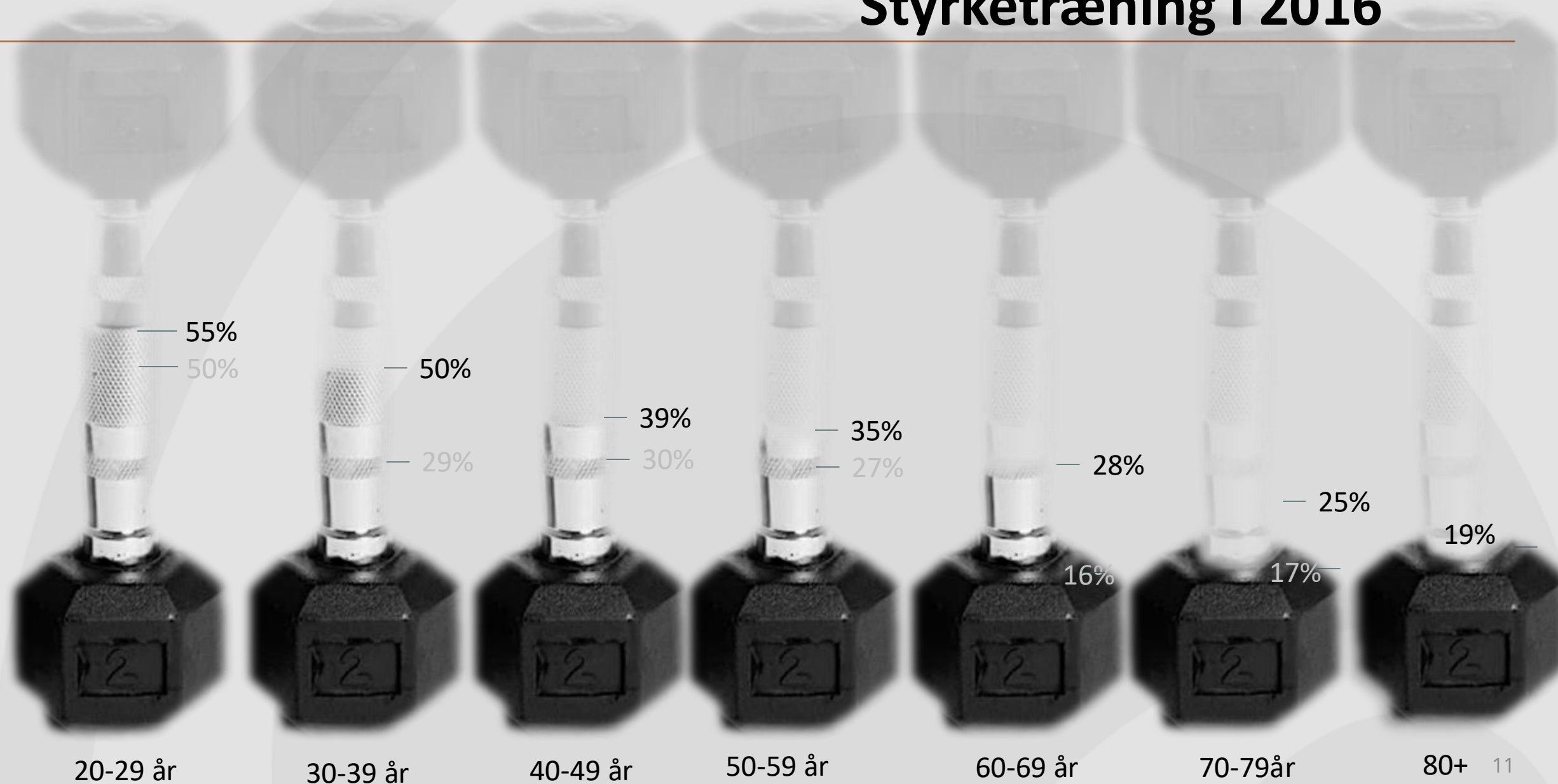


Styrketræning i 2016



Voksne elsker fitness i alle afskygninger

Styrketræning i 2016



Seniorer og fitness – socialhygge og selvstændighed er essentiel

- Andelen af seniorer der deltager i sport og motion er steget over tid
 - Særligt blandte yngre seniorer
- Gang, holdtræning, gymnastik, svømning, cykling og i stigende grad styrketræning
 - Styrke – og balancetræning er essentiel
- Motiver for fitness:
 - Bevare funktionsevne hele livet
 - Forebygge
 - Socialt sammenværd
 - Holde hjernen i gang.
- Social sammenhæng (kaffe og bordsnak) og ofte vigtigere end træningen



Case med sidemakkeren – trends inden for fitness

Rejs jer op og find en ny stol og sidde på (i skal nok komme tilbage igen)

- Hvilke trends ser i inden for fitness i jeres lokal område?
- Hvis I kigger tre år frem – hvad tror I der kommer til at ske for fitness i jeres forening?



Trends vi ser inden for fitness – hvad er det nye TRX

- Jumping fitness har vundet frem i mange foreninger centre
- Yoga – i alle afskygninger
- Funktionel fitness
- HIIT hold – spare tid
- Cykling
- Aerobic / step
- Kombinationer af tidligere trends
- Aldersspecifikt træning



Nye Trends og tendenser inden for fitness

- Digital transformering
- Wearabels og generel data på træning
- Teens og seniorer i fitness
- Bæredygtigt fitness (mega trends)
- AI baseret programmer – AI PT



Fit2Go



Hvad er FIT2GO?

- Baseret på funktionel fitness i hold
- Det tager udgangspunkt i en vogn med udvalgt fitnessudstyr – fungerer både inde og ude
- Det består af en Kom-godt-i-gang pakke med 12 træningsprogrammer med video og ekstra inspirationsøvelser
- Man har som forening mulighed for at sende sine instruktører på 6 timers kursus
 - *Så man lærer øvelserne at kende, lærer at skalere efter niveau, lærer at skalere det til store som små hold, forskellige aldersgrupper, og opbygningen af den motiverende træning*



GymDamark



Fitness

- Være nemt for trænerne/foreningen at komme i gang med
- Være fleksibelt – fungere på mange arenaer
- Fungere som supplement til nuværende idræt for andre specialforbund
- Kunne aktivere unge, voksne og ældre
- En lav indgangsbarriere
- Kunne trække unge til en holdbaseret fitnessstræning frem for individuel
- Have fokus på hvad kroppen kan frem for hvordan den ser ud





Indhold

Introduktion	3
Hvad er funktionel fitness?	4
Hvorfor vælge Fit2Go i foreningen?	4
Fit2Go som supplement	4
Sådan kommer I godt fra start	5
Udstyr, indhold og opbygning	6
Opbygning af træningsprogram	8
Workoutformater	9
Skalering og progression	10
Hvor skal træningen foregå?	11
Hvem er målgruppen?	11
Tips og inspiration til instruktører	12
Pædagogiske overvejelser	13
Fit2Go - 12 ugers træningsplan	15
Fit2Go - Kom hurtigt i gang	17
Rekruttering og kommunikation	17
Få hjælp til at starte op	18
Tag et Fit2Go kursus	19

Fit2Go er udviklet af GymDanmark.

Fotos og videoer: Sjørt A/S
Grafik & tryk: Bording Danmark

- Introduktion til funktionel fitness
- Hvordan kommer man godt i gang med fitness i sin idræt
- Hvordan opbygger man en træning
- Gode tips og overvejelser til instruktøren
- 12 ugers varierende træningsprogrammer
 - Med QR-koder og video af øvelser
- Inspirationsliste med flere øvelser – hvis man savner variation
- Plakat/SoMe materiale og mulighed for konsulent sparring

Basisudstyr

Udstyret tager udgangspunkt i en holdtræning med op til 12 personer.

DUMBBELLS (HÅNDVÆGTE)

- 8 x 5 kg
- 8 x 10 kg
- 4 x 15 kg

WALL BALLS (MEDICINBOLDE)

- 2 x 4 kg
- 2 x 6 kg
- 2 x 8 kg

JUMP ROPES (SJIPPETOV)

- 12 stk.

STRENGTH BANDS (TRÆNINGSELASTIKKER)

- 6 stk. i level 1 (4,5-15 kg)
- 6 stk. i level 1,5 (10-30 kg)
- 4 stk. i level 2 (13-35 kg)

TRÆNINGSGEGLER

- 20 stk.



12 ugers træningsprogram

UGE	TEMA	WOD-FORMAT
1	Kom godt i gang	AMRAP – 20 min.
2	Styrke & stabilitet	Emom – 25 min.
3	Pulstræning	For Time – 4 runder
4	Makkertræning	You-go-I-go – 20 min.
5	Teamstyrke & teknik	Chipper – 3 og 3
6	Udendørs & fællesskab	Chipper – holdversion
7	Tempo & udfordring	For Time – 4 runder
8	Interval & power	5x45 sek. intervaller
9	Flow & kondition	AMRAP – 20 min.
10	Eksplisiv kontrol	For Time – 4 runder
11	Udholdenhed & styrke	You-go-I-go – 5 runder
12	Sjov & finale	Stationstræning – 4 runder

UDENDØRS & FÆLLESSKAB

-  **Varighed:** ca. 60 minutter
-  **WOD-format:** Hold-Chipper
-  **Udstyr:** Dumbbell, Wall Balls, Strength Band

WOD: HOLD-CHIPPER FOR TID

Deltagerne deles i hold á 4 personer. Hvert hold skal så hurtigt som muligt i fællesskab gennemføre følgende totaler af gentagelser:

- 150 Wall Balls
- 100 Dumbbell Swings (brug en håndvægt af relativ høj vægt)
- 90 Walking Lunges
- 60 Strength Band Bent Over Row
- 60 Burpees

Kun én person på hvert hold arbejder ad gangen på de pågældende reps, de andre hviler eller hepper, og holdet vælger selv, hvornår der skiftes. For eksempel kan de dele 150 Wall Balls op i mindre sæt pr. person og skifte ofte for at holde tempoet højt.

FINISHER

Wall-sit: Som afsluttende øvelse sætter alle sig i en 90-graders Squat op ad en væg. Hold denne stilling så længe som muligt. Twist: Så snart en deltager må opgive og rejse sig fra vægsquat, skal vedkommende gå i gang med Jumping Jacks, indtil sidste person er færdig. På den måde er alle aktive indtil konkurrencen er afgjort.

AFRUNDING (5 MINUTTER)

- Kort samling og evaluering: "Hvordan gik det i dag?"
- Ros og anerkend både indsats og fællesskab
- Giv teaser til næste træningsgang

OPVARMNING (10 MINUTTER)

Simon siger: Instruktøren siger "Simon siger: 1 burpee" eller "Simon siger: 2 Squats". Uden "Simon siger" gør du ingenting. Gør det i 1 minut. Og skift Simon. Det gøres 3-4 gange.

Kast og Squat To deltagere placerer sig med 3-5 meters afstand. Den ene deltager udfører en dyb Squat og kaster derefter en Wall Ball i en kontrolleret blød bue til sin makker. Makkeren griber bolden, laver en Squat og returnerer kastet på samme måde.

Øvelsen fortsætter, indtil hver deltager har udført 10 kast.

Ryg mod ryg – boldrotation: De 2 deltagere stiller sig nu ryg mod ryg med lidt afstand mellem dem. Bolden føres bagud mellem benene til makkeren, som modtager den og fører den op over hovedet tilbage. Bevægelsen fortsætter i samme retning i 10 omgange, hvorefter retningen vendes og øvelsen gentages.

ØVELSESGENNEMGANG (10 MINUTTER)



Wall Ball



Dumbbell Swings



Walking Lunges



Strength Band Bent over Rows



Burpees



6 timers kursus i Fit2Go – et basiskursus i funktionel fitness



- Baggrundsviden omkring funktionel fitness
- Træningsopbygning
- Udføre og fremvise øvelserne med udvalgt udstyr
- Lærer at give feedback
- Skalering
 - Større hold
 - Fleksible vs. Faste hold
 - Målgrupper
 - Arena
 - Øvelsesvariationer
- Gode overvejelser og opmærksomhedspunkter som instruktør i Fit2Go
 - Tjeklister

Case – retur til din oprindelige plads

- Start med at sætte jer retur til jeres oprindelig plads
- Hvis Fit2Go skulle ud til jeres forening, hvordan kunne det så implementeres ?
 - Er det som add-on til nuværende hold
 - Er der for at aktivere en bestemt målgruppe
 - Selvstændigt hold på parkeringspladsen



Sådan hjælper GymDanmark jer i gang med Fit2Go



- Dialogmøde / infomøde i jeres forening
- Hjælp til projektafklaring: målgruppe, holdtyper, rekruttering, kickoff
- Udstyr & fundraising: Budget og evt. fonsrådgivning
- Intern instruktør-introduktion (evt. kursus i foreningen)
- Løbende sparring i opstartsfasen

- Vores 'Kom-godt-i gang pakker' kan downloades gratis her: <https://gymdanmark.dk/fitnessinspiration/>
- Vi tilbyder dagskursus til foreningerne med udgangspunkt i vores Kom-godt-i gang pakker
- Vi tilbyder en række kurser og uddannelser inden for fitness, som kan ses på vores kursuskalender: <https://gymdanmark.dk/kalender>



Børne- og teenfitness

Pakken indeholder:

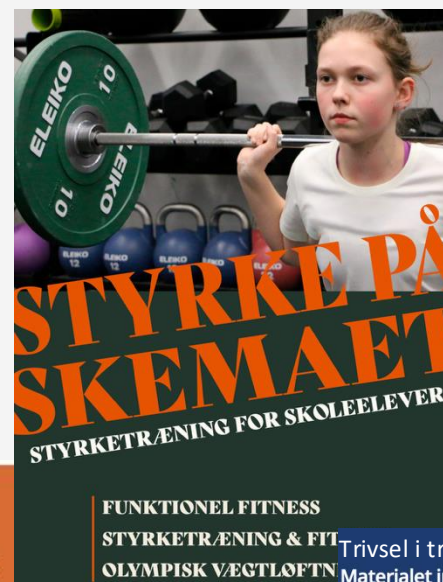
- **Øvelsesmateriale** – viden, inspiration til rammer, øvelser, opbygning af en træningstime
- **Øvelseskort** – lige til at printe
- **Markedsføring & rekruttering** – sådan får I deltagere og markedsfører jeres nye



Seniorfitness

Pakken indeholder:

- **Øvelsesmateriale** – holdtræning i fitnesscentret
- **Handlingsplan** – få styr på, hvad, hvem og hvornår
- **Øvelsesskema** – til deltagerne på holdet
- **Evalueringskema** – hvad synes deltagerne



Trivsel i træningen

Materialet indeholder:

- Hæfte med inspiration, øvelser og 3 gennemarbejdede træningsprogrammer
- Visuelle øvelseskort til træningen
- Samtalekort til makkersnakke i træningen
- Flyer med 6 gode trænetips
- Råd og tips til at sætte fokus på trivsel i foreningen
- Plakater som hjælp til at sætte fokus på trivsel i jeres forening





GymDanmark

gymnastik & fitness