

# FITNESS I SKOLEN

UNDERVISNINGSMATERIALE FOR 7.-10. KLASSE



## KROPPEN I SKOLEN

**KROPPEN I SKOLEN**

Dansk Skoleidræt, Dansk Idrætslærerforening, Danmarks Idræts-Forbund og Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger står bag initiativet "Kroppen i skolen".

"Kroppen i skolen" har til formål at sætte fokus på vigtigheden af børns fysiske trivsel og sundhed og hermed idrætsfagets status i skolen. Gennem undervisningsmaterialets indhold kan lærernes faglige kunnen og engagement i faget idræt styrkes.

"Kroppen i skolen" har siden 1993 produceret og udgivet en række temahæfter for indskoling, mellemtrinnet og overbygningen. Alle hæfterne indeholder let tilgængeligt undervisningsmateriale, som både kan give inspiration til den rutinerede idrætslærer og til den lærer, der står overfor at skulle undervise i faget for første gang. Alle hæfterne tilgodeser en alsidig udvikling i idræt.

Temahæftet "Fitness i skolen" til 7.-10. klasse er et hæfte, der giver underviseren en grundlæggende indføring i udvalgte "fitness-discipliner" som egner sig specielt godt til skolens ældste klasser. Materialet vil ligeledes kunne bruges til valghold i fitness samt til lærere på efterskoler og ungdomsuddannelser.

Rigtig god fornøjelse!

Udgiver: "Kroppen i skolen"<sup>®</sup>  
 Dansk Idrætslærerforening  
 Dansk Skoleidræt  
 Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger  
 Danmarks Idræts-Forbund

Skribent: Marina Aagaard  
 Tegner: Marina Aagaard  
 Produktion: Tafdrup&co  
 Salg: Dansk Skoleidræt  
 Lindholm Havnevej 31  
 5800 Nyborg  
 Tlf. 6531 4646  
 Online salg: [www.skoleidraet.dk](http://www.skoleidraet.dk)

ISBN nr: 978-87-92705-03-7  
 Oplag: 1000 stk.: 1. udgave September 2010.

**INDHOLD****SIDE**

Indledning.....	2
Hæftets opbygning.....	3
Fitnessbegrebet.....	4
Fitness i skolen.....	5
Fitness træningsplanlægning.....	6
Fitness testning.....	7
Lektionsplan fitness testning.....	8
Kondition (aerobic og step aerobic).....	17
Lektionsplan kombifitness, fokus kondition.....	26
Koordination.....	28
Lektionsplan kombifitness, fokus koordination.....	29
Styrke.....	30
Lektionsplan kombifitness, fokus styrketræning.....	38
Smidighed.....	40
Lektionsplan kombifitness, fokus smidighed.....	44
Fitness undervisningsmetodik.....	46
Organisation.....	47
Lektionsplan fitness circuit (cirkeltræning).....	49
Lektionsplan crossfitness.....	50
Lektionsplan kombifitness, udendørs.....	51
Appendiks fitnessmusik.....	52
Appendiks fitnessredskaber.....	53
Appendiks fitness træningsformer.....	56
Litteratur.....	57
Hjemmesider.....	57
30 opgavekort til fitness cirkeltræning vedlagt (aerobic, steptræning, styrketræning)	

## Indledning

### FITNESS I SKOLEN

Formålet med dette hæfte **FITNESS I SKOLEN** er at give lærere i folkeskolens ældste klasser inspiration og konkrete ideer til, hvordan man introducerer fitness i idrætsundervisningen, så både de fysiske, mentale og sociale kompetencer kommer i spil.

Dette hæfte baserer sig på allround fitnessstræning med fokus på både kondition, styrke, koordination og smidighed.

Der tages udgangspunkt i gængs fitnessstræning, som den kan opleves i fitnesscentre, tilpasset skoleidrættens rammer og råderum.

Den røde tråd er Fælles Mål, så eleverne via moderne fysisk træning, fitness, tilegner sig kundskaber og færdigheder inden for blandt andet:

- Bevægelse
- Træningslære
- Trænings- og motionsformer
- Opvarmning og nedkøling
- Grundtræning, kondition, styrke, koordination og smidighed
- Sundhed og trivsel
- Musik

Fitness er i sin grundform enkelt og let tilgængeligt. Så enkelt, at alle kan være med og fra første færd få en oplevelse af kompetence, kontrol og succes. Fitness er derfor oplagt som grundtræning forud for mere motorisk udfordrende aktiviteter.

Dette hæfte lægger samtidig op til, at fitness over tid kan udvikles fra simpel til kompleks træning. Der gives en række praktiske anvisninger og øvelser med henblik på at udvikle og variere fitnessstræningen, så kun fantasien sætter grænser for "fitness i skolen".

Vi håber, at lærere såvel som elever inspireres og motiveres til fitnessaktiviteter.

## Hæftets opbygning

Hæftet er opbygget af 10 hovedafsnit og et appendiks med uddybende informationer.

De tre indledende afsnit **Fitnessbegrebet, Fitness i skolen og Fitness træningsplanlægning** omfatter grundlæggende informationer om fitness samt træningsformens rammer og muligheder. Afsnittet om fitness i skolen indeholder et oplæg til et skoleforløb om fitness. Som inspiration til enten enkeltstående skolefitnessstimer eller længere forløb, er der i hvert af de efterfølgende afsnit inkluderet lektionsplaner med forskellige temaer.

Det fjerde afsnit giver indblik i og ideer til **Fitness testning**; et område, der er centralt i effektiv fitnessstræning. Afsnittet giver en god praktisk orienteret indgangsvinkel til sundhedstemaer om de helbredsmæssige gevinster ved fitness.

Afsnittet indeholder en lektionsplan for fitness testning og et testskema.

De fire hovedafsnit **Kondition, Koordination, Styrke og Smidighed** beskæftiger sig med fitnessstræning for de nævnte fysiske kapaciteter. Hvert afsnit indeholder en lektionsplan med forslag til en eller flere øvelser inden for det aktuelle fokusområde. Desuden indeholder hvert afsnit grundøvelser med træningsanvisninger og flere ideer til supplerende eller alternative øvelser.

Hver lektionsplan har et overordnet tema, der suppleres med andre aktiviteter, så der ikke fokuseres for massivt på et område ad gangen.

Lektionsplanerne tager udgangspunkt i dobbeltlektioner.

Træningsoplæg og øvelser har til formål at udvikle elevernes bevidsthed om kroppens formåen samt egne evner og muligheder for at forbedre egen og andres form.

Hæftets sidste to afsnit er **Fitness undervisningsmetodik og Organisation**. Det første beskriver de metoder, der anvendes i fitnessstræning. Det næste har fokus på opstilling og afvikling af træningen med lektionsforslag til fitness cirkeltræning og udendørs fitness.

Vedlagt er et sæt øvelseskort til cirkeltræning: Aerobic-, steptrænings- og styrketræningsøvelser.

10 aerobicøvelser

10 stepøvelser

10 styrkeøvelser

## Fitnessbegrebet

Fitnessbegrebet tager afsæt i alle tiders dyrkelse og konditionering af kroppen. Siden 60'erne er styrketræning blevet tiltagende populært som motionsform og er i dag en af de mest udbredte motionsaktiviteter for voksne danskere.

Tendensen tog fart i 80'erne, da styrketræningscentre begyndte at udbyde aerobic, en dengang ny danse- og pulsinspireret form for gymnastik, som filmstjernen Jane Fonda var med til at udbrede på verdensplan.

I daglig tale er "fitness" blevet næsten synonymt med målrettet konditions- og styrketræning med et præstations-, sundhedsmæssigt eller kropsæstetisk sigte. En aktivitet der ofte, men ikke altid, foregår i fitnesscenterregi.

### KOMMERCIELLE OG FORENINGSBASEREDE FITNESSCENTRE

Fitness dyrkes i såvel kommercielle private fitnesscentre som foreningsbaserede fitnesscentre, heriblandt DGI/DIF Foreningsfitnesscentre.

Kommercielle fitnesscentre er ofte større end ikke-kommercielle, men maskiner, udstyr samt træningsprogrammer og instruktioner i Foreningsfitnesscentre er ofte de samme som i kommercielle centre.

WHO definerer (fysisk) fitness som evnen til at udføre muskulært arbejde tilfredsstillende. Definitionen rummer såvel et præstationsmæssigt som et sundhedsmæssigt aspekt. Fitnessudøvere i alderen 8-90 år dyrker fitness ud fra vidt forskellige motiver.

### FITNESSDEFINITION

Alsidig målrettet træning med fokus på kondition, styrke, motorik og smidighed med henblik på forbedring af den fysiske præstationsevne, kropskomposition, sundhed, helbred og velvære.

## Fitness i skolen Et forløb om fitness

Et tema om fitness kan fx forløbe over 6-8 uger. Temaet kan introduceres i forbindelse med teori omkring kroppen og sundhed.

Nøgleord i en fitnessintroduktion er:

- Kroppen (anatomisk, fysiologi, kapaciteter; kondition, koordination, styrke, smidighed)
- Sundhed (kost, motion, motivation (idrætspsykologi) samt rygning og alkohol)
- Fitness som fænomen
- Fitness i præstationsfremme (fysisk træning til sport) og sundhedsfremme (motion)

### Lektion 1-2

Indledning eller afslutning på forløbet kan være et besøg i et fitnesscenter. Ring til det lokale fitnesscenter og spørg om, hvad de kan tilbyde for skoleklasser. Kom eventuelt selv med ønsker og forslag. Vær opmærksom på, at det sjældent er muligt at prøve styrketræning, når der kommer mange elever, hvilket kræver mange instruktører og ledig kapacitet.

Temaet kan indeholde testning som et af de første moduler. Et yderligere testmodul kan afslutte forløbet eller indlægges senere på skoleåret.

### Lektion 3-6

Fitnessstræningen kan præsenteres som temaer, der har fokus på de overordnede fysiske kapaciteter – det giver struktur og overblik:

- Kondition (side 17)
- Koordination (side 28)
- Styrke (side 30)
- Smidighed (side 40)

### Lektion 7-8

De sidste lektioner kan runde af med testning eller opsummering. Opsummeringen kan foregå som ren træning, fx alsidig fitness cirkeltræning.

Obs.: Afhængigt af antal lektioner til rådighed kan de enkelte temaer sammenlægges eller strækkes over flere gange. Er der begrænset tid til rådighed, kan temaerne om de fysiske kapaciteter erstattes af cirkeltræning, der kommer omkring flere områder af fitness.

### KOMBIFITNESS

For at undervisningen ikke bliver for koncentreret, og for at tilgodese både drenge og piger, er hæftets lektionsforslag struktureret som "kombifitness", hvor der ud over en øvelse målrettet temaet desuden er blandet træning.

## Fitness træningsplanlægning

Fitnessaktiviteten, hvad enten den foregår i fitnesscenteret eller i skolen, kan med fordel planlægges ud fra en overordnet tanke om alsidig træning.

**Hvad kan kroppen?** Et godt **træningsprogram** – og et "fitness i skolen tema" – kan omfatte:

- Kondition
- Koordination (motorik og balance)
- Styrke/udholdenhed
- Smidighed (bevægelighed)

Inddrag mentale og sociale elementer samt fokus på kropsholdning og teknik ved behov.

**Hvad kan kroppens led?** En god lektionsplan går ud fra de primære bevægemønstre:

- Bøjning og strækning
- Træk og pres
- Rotation

Fitness går i starten ofte ud fra isolerede bevægelser for enkelte muskler for at udvikle kropsbevidsthed og grundstyrke; enkle øvelser giver en følelse af kontrol og succes, der fremmer læring. Over tid gøres øvelserne mere komplekse, funktionelle og udfordrende.

Testning, vurdering af udgangspunkt og fremgang kan være første skridt i træningsplanlægning.

## Fitness testning

Som del af et fitnessforløb er det aktuelt at teste eleverne og herved give dem

- 1) indblik i kroppens potentiale.
- 2) viden om testning.

Testning kan motivere, men også demotivere. Fitness testning skal derfor lanceres som et redskab til selvudvikling og positiv konkurrence med sig selv.

Testningens usikkerheder skal fremhæves, og eventuelt mindre gode resultater skal "neutraliseres" med pædagogiske forklaringer og en anerkendende tilgang.

Som del af et testforløb kan der anvendes et arbejdspapir, hvori eleven noterer sine testresultater. Det har især værdi, hvis der følges op og testes senere.

For at gøre resultater sammenlignelige på tværs af tests kan der gives en score. Dette er valgfrit, og det skal vurderes fra klasse til klasse, om det vil motivere eller ej.

Bemærk, at dette hæfte giver eksempler på scorer. De kan også udformes af læreren: Når hele elevgruppens resultater er samlet ind, rangeres resultaterne og gives en værdi, score. Se eksempler på score-niveauer i testtabellerne på side 10-16.

Bemærk, at der ingen 0-scoreværdi er. Det sikrer, at alle opnår en vis (total)score.

### TESTNING TO OG TO

Eleverne går sammen to og to, så de skiftes til at tage testen. Den ene tæller, måler og/eller noterer, mens den anden laver øvelsen. Dernæst skifter de.

Som en slags fitnesskonkurrence kan scorerne summeres, så eleverne hver især kan se, hvor tæt de kan komme på maksimumscoren 70 point.

På side 9 er vist et idéoplæg til en fitness test "HVOR FIT ER DU NU?", hvor eleven kan sammenligne første og andet testresultat. Der er mulighed for notering af score.

## Lektionsplan Fitness testning

Testene kan udføres i forlængelse af hinanden, hvilket kræver et 90 minutters modul, eller deles på flere lektioner. Første gang testen udføres, skal der beregnes ekstra tid til forklaring og forevisning.

### KONDITIONSTEST

- Kopier FITNESSTEST "HVOR FIT ER DU NU?" (side 9)
- Find redskaberne frem: Målebånd, kridt, stopur, fløjte.

Introduktion til testning i praksis. Uddel FITNESSTEST

Fælles opstilling af teststationer  
Opvarmning  
Andersen-test (s. 10), 1. hold elever  
Andersen-test, 2. hold elever  
Opsummering/opsamling/spørgsmål og afrunding.

### STYRKE-/UDHOLDENHEDS-/BALANCE-/SMIDIGHEDSTEST (SIDE 11-16)

- Kopier FITNESSTEST "HVOR FIT ER DU NU?" (side 9)
- Find redskaberne frem: Måtter, et stopur pr. par (evt. mobil med stopur), målebånd og fløjte.

Introduktion til testning i praksis. Uddel FITNESSTEST

Fælles opstilling af teststationer  
Opvarmning  
Armstrækningstest (1 min. x 2, to elever + opstart/afslut)  
Wall-sit (1 min. x 2, to elever + opstart/afslut)  
Mavebøjningstest (1 min. x 2, to elever + opstart/afslut)  
Balancetest (2 min. x 2, to elever + opstart/afslut)  
Hasesmidighed ("sit and reach") (1 min. x 2, to elever + opstart/afslut)  
Skuldersmidighed (1 min. x 2, to elever + opstart/afslut)  
Opsummering/opsamling/spørgsmål og afrunding.

FITNESSTEST "HVOR FIT ER DU NU?"						
KAPACITET	1. TEST		2. TEST		SCORE 1	SCORE 2
<b>Kondition</b>						
Kondital, 1 dec.						
<b>Styrke/udholdenhed</b>						
Armstrækninger						
Benstyrke (wall-sit)						
Mavebøjninger						
<b>Smidighed</b>						
Lænd/hase ("sit and reach")						
Skulder						
<b>Balance</b>						
Stående balance (sek.)	V:	H:	V:	H:		
<b>SCORE I ALT</b>						

Navn: \_\_\_\_\_

## KONDITIONSTEST

### Andersen-test (10 minutter x 2 hold)

Udstyr:

- Målebånd til opmåling. Kridt til afmærkning: Afmål 20 m bane. Papir til eleverne. Stopur og fløjte.

**Løb så hurtigt du kan i 15 sek. og hold pause i 15 sek. Gentag 20 gange. Man fortsætter sit løb derfra, hvor man stoppede.**

- Klassen deles i to hold: Hold 1 løber, hold 2 tæller baner og måler. Bagefter byttes der.
- Hver elev skriver navnet på sin makker og sætter en streg, hver gang hun/han vender.
- Eleven løber så hurtigt, det er muligt, frem og tilbage mellem stregerne. Ved hver vending skal eleven sætte foden på stregen og røre baglinjen med hånden.
- Eleven løber i 15 sek. og holder pause i 15 sek. Læreren giver signal for start/stop.
- Efter 10 minutter (svarer til 20 intervallsæt) stopper læreren testen.
- Konditallet (for 10-15-årige) udregnes efter denne formel (Hjerteforeningen):

$$\text{Kondital} = 37,0 + (0,038 \times \text{løbne meter}) - (1,30 \times \text{alder}) - (5,82 \times \text{køn}^*)$$

\*piger = 2, drenge = 1.

Obs.: Diagram findes på [www.sundskolenettet.dk/maalinger](http://www.sundskolenettet.dk/maalinger), vælg "Kondition" i menuen.

Beregner findes på: <http://www.hjerteforeningen.dk> søg på konditest.

Bemærk, at yo-yo- eller bip-testen også er en mulighed som konditionstest.

Yo-yo testene på CD-rom kan købes hos Danmarks Idræts-Forbund, [www.dif.dk](http://www.dif.dk).

Bip-test program til download findes på [www.motion-online.dk](http://www.motion-online.dk).

Konditallet kan også findes med en steptest, fx. Den Danske Steptest, som kan downloades på [www.steptest.dk](http://www.steptest.dk).

KONDITAL					
Køn/alder	Meget Lavt	Lavt	Middel	Højt	Meget Højt
Drenge 5-14	< 39	39-43	44-51	52-56	> 56
Piger 5-14	< 35	35-39	40-47	48-51	> 51
Drenge 15-19	< 44	44-48	49-56	57-61	> 61
Piger 15-19	< 29	29-34	35-43	44-48	> 48
<b>Fitnessscore</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>10</b>

## STYRKEUDHOLDENHEDSTEST

### Armstrækningstest (1 minut)

Udstyr:

- Evt. stopure og træningsmætter som underlag.

**Tag så mange armstrækninger som muligt i løbet af 1 minut:**

- Støtliggende på hænder i skulderbreddes afstand og tæer (variation: På knæ). Fingrene peger fremad, og albuerne peger lige bagud.
- Kroppen spændt og på en lige linje i hele øvelsen.
- Bøj armene, så kroppen sænkes ned mod gulvet, stop når brystet er cirka 10 cm over gulvet, og overarmene er i vandret. Stræk armene, så kroppen presses op.
- Øvelsen skal foregå korrekt, selv om det er på tid. Øvelsen foregår i valgfrit tempo, men holdes i gang uden stop: Undgå at albuerne "låses", overstrækkes.
- Stop efter 1 minut.



ARMSTRÆKNINGSTEST (1 MINUT)			
Antal	Fitness score	Drenge	Piger
Højt	10	> 25	> 20
Over middel	7	15-25	11-20
Middel	5	10-14	6-10
Under middel	3	5-9	3-5
Lavt	2	< 5	< 3

**Bentest, statisk wall-sit (ca. 1 minut)**

Udstyr:

- En væg og stopure, et pr. par.

**Sid i stolestilling op ad væg længst muligt:**

- Stå på gulvet med ryggen til en glat væg. Hvil ryggen op ad væggen.
- Fødderne i skulderbredde. Armene ned langs siden. Lige før start:
- Bøj ned til knæ er bøjede 90 grader og lårbenene parallelle med gulvet.
- Tidtagning starter, når kroppen er i stilling.
- Tidtagningen stopper, når eleven ikke længere kan holde stillingen.



WALL-SIT TEST 90 GRADER			
Antal sekunder	Fitness score	Drenge (sek.)	Piger (sek.)
Højt	10	>60	> 50
Over middel	7	51-60	41-50
Middel	5	31-50	21-41
Under middel	3	15-30	10-20
Lavt	2	< 15	< 10

**Mavebøjningstest (1 minut)**

Udstyr:

- Evt. stopur og træningsmætter som underlag.

**Tag så mange mavebøjninger som muligt i løbet af 1 minut:**

- Lig på ryggen på gulvet. Fødderne i skulderbredde. Knæene bøjede ca. 90 grader.
- Hænderne støtter på lårene. Undervejs glider de op og ned ad lårene.
- Maven spændes, overkroppen bøjes op, så hænderne glider op ad lårene til knæ.
- Sænk kroppen helt ned til skulderblade rører gulvet. Obs.: Pas på baghovedet.
- Fortsæt til udmattelse, der må holdes pause og fortsættes. Stop efter 1 minut.



MAVEBØJNINGSTEST (1 MINUT)			
Antal	Fitness score	Drenge	Piger
Højt	10	> 30	> 25
Over middel	7	21-30	16-25
Middel	5	16-20	11-15
Under middel	3	10-15	5-10
Lavt	2	< 10	< 5



**BALANCETEST****Stående balance (ca. 1-3 minutter)**

Udstyr:

- Stopure, et pr. par.

**Hold balancen på et ben længst muligt:**

- Stå på et ben. Det frie ben er bøjet og løftet foran modsat ben (evt. fod ved knæ). Testen udføres først på det ene ben, dernæst på det andet ben.
- Tag tid på det antal sekunder balancen holdes. Lad 2 eller 3 min. være maksimum.
- Obs.: Scoren gives efter det laveste antal sekunder (den svageste side).

- Sværere variationer:

Storkebalance: På et ben med hælen løftet på standbenet.

Flamingobalance (evt. på bom): Det frie ben bøjet bagud, fat med hånd om fod.

Balance med øjnene lukkede.

Balance med drejning af hoved (standardiseres, så bevægelsen er ens fra test til test).



BALANCETEST		
Antal sekunder	Fitness score	Drenge og piger (sek.)
Højt	10	> 50
Over middel	7	40-50
Middel	5	25-39
Under middel	3	10-24
Lavt	1	< 10

**SMIDIGHEDSTEST****Sit and reach – lænd/hase (ca. 1 minut)**

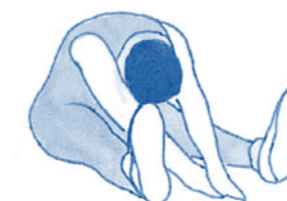
Udstyr:

- Målebånd.

**Bøj overkroppen så langt frem over ben som muligt:**

- Sid på gulvet med strakte ben i skulderbredde, cirka 30 cm mellem fødderne. Fødderne på linje ved startlinje, evt. markeret med tape. Målebånd med 0 ved hælene og vendt ind mod krop eller væk fra krop afhængig af elevens smidighed.

- Hænderne oven på hinanden, med håndfladerne nedad, på gulvet mellem benene.
- Tre øveforsøg og et fjerde, der holdes.
- Overkroppen bøjes så langt frem som muligt, så hænderne glider fremad.
- Knæene holdes nede gennem hele testen.
- Ved maksimal sammenbøjning: Hold hænderne på stedet og aflæs antal cm på målebånd. 0 cm er ved hælene. Notér nærmeste antal cm. Målinger frem til fødder, tættere på krop, er negative. Målinger forbi fødder, er positive.



SIT AND REACH			
Smidighed i cm	Fitness score	Drenge (cm)	Piger (cm)
God	10	> +10	> +15
Over middel	8	+1 – +10	+1 – +15
Middel	5	-10 – 0	-5 – 0
Under middel	3	-20 – -11	-15 – -6
Dårlig	1	< -20	< -15

**Skuldersmidighedstest (ca. 1 minut)**

Udstyr:

- Målebånd.

**Lad fingrene røre hinanden bag ryggen:**

- Test af venstre skulder: Højre arm lodret op, bøj albuen, så armen bøjes ned bag hovedet. Overkroppen holdes rank og i ro. Hold overarmen lodret og hvil håndfladen mellem skulderbladene.
- Bøj venstre arm om bag ryggen, med håndfladen udad, og forsøg at få fingrene til at røre hinanden.
- Tester måler afstanden mellem fingrene eller overlappet, hvor langt fingrene passerer forbi hinanden. Antal centimeter noteres.
- Gentag test med højre skulder.



SKULDERSMIDIGHED		
Smidighed i cm	Fitness score	Mål
Stor	10	Fingre passerer forbi hinanden, mere end 2,5 cm
God	8	Fingre rører ved hinanden, mellem 0 og 2,5 cm
Middel	5	Fingre rører ikke hinanden, afstand mellem 5 og 1 cm
Under middel	3	Fingre er et stykke fra hinanden, mellem 6 og 10 cm
Lille	1	Fingre er langt fra hinanden, mere end 10 cm

## Kondition

Fitness konditionstræning omfatter: Cardiotræning (på løbebånd, kondicykler m.m.), holdcykling og holdtræning. Her er fokus på aerobic holdtræning, der er let og ressourcenevenligt.

**AEROBIC**

Aerobic, der satte gang i fitnessbølgen, er en slags moderne gymnastik med fokus på målrettet konditions- og koordinationstræning eller fedtforbrænding snarere end det æstetiske udtryk. Bevægelsernes kvalitet skal dog som i gymnastik sigte mod en flot rank kropsholdning og fodledsafvikling med henblik på optimal træningseffekt.

På de seks næstfølgende sider er der en oversigt over henholdsvis basistrin og serieopbygning i aerobic og i step aerobic på og omkring en 10-30 cm høj bænk.

**Aerobicserier**

I aerobic benyttes betegnelsen "otter" om to 4/4 takter, en aerobic frase. Alle serier bygges op af fire ottere, 4 x 8, en "blok" der passer sammen med musikkens vers eller omkvæd. I aerobic, der især drejer sig om pulstræning, er det vigtigste, at tempoet og antal taktslag går op, så det er forholdsvis nemt at lave "koreografi" til en aerobicserie.

**Aerobicblokke**

Aerobic opbygges som oftest i blokke med 2-8 blokke per lektion. Normen er 3-4 blokke. Eksempel på en aerobicserie på let niveau med 4 blokke (se øvelsesbeskrivelse s. 18 og 19)

BLOK A (den første koreografidel)		BLOK B (den anden koreografidel)	
1 x 8	Gå fremad 4, gå bagud 4	1 x 8	Step touch (sideskridt) 4, H/V/H/V
1 x 8	Sprællemandshop (jack) 4	1 x 8	Grapevine (krydsskridt) højre, V-trin V
1 x 8	Løb bagud 4, løb fremad 4	1 x 8	Grapevine (krydsskridt) venstre, V-trin H
1 x 8	Lunge 4	1 x 8	Skihopp 8 (fødder hopper frem og tilbage)

BLOK C (den tredje koreografidel)		BLOK D (den fjerde koreografidel)	
1 x 8	Gå diagonalt fremad H 4, retur 4	1 x 8	Mambo 1, pivot 1, på stedet
1 x 8	Gå diagonalt fremad V 4, retur 4	1 x 8	Skip (lavt spark) 4 fremad
1 x 8	Løb baglæns 8 i 1/1 cirkel	1 x 8	Kick (højt strakt spark) 4 på stedet
1 x 8	Knæløft 2 H, 2 V på stedet	1 x 8	Skip 4 bagud (evt. drej 1/1 retur)

Obs.: Under indlæringen af aerobic serier, startes der typisk med 16 gentagelser, så 8, 4 og 2 (eventuelt 1) gentagelser.

**Aerobictrin**

Aerobic består af basistrin: Gang, løb, skip, knæløft, kick, jack, lunge (se næste side).

Gå- og løbetrin varer ét taktslag hver, mens øvrige trin varer to taktslag.

Alle variationer og kombinationer kan dannes ud fra disse basistrin og alle trin kan udføres i både low impact (hele tiden en fod i gulvet) og i high impact (med en svævefase).

Ud fra basistrinene er det nemt at udforme serier. Start med basistrin og tilføj variationer.

**AEROBICTRIN**

Alle basis- eller grundtrin i aerobicserier kommer af de grundmotoriske bevægelser, gang, løb, hink og hop. Dertil kommer variationer og kombinationer.

Trinene kan sættes i system som basis for serieudformning:

**7 Basistrin** (side 19) ud fra aktive led og intensitet. Et internationalt system brugt i 120 lande. Benyttes af Danmarks Gymnastik Forbund, foreninger og private centre. I dette hæfte tages der udgangspunkt i de 7 Basistrin.

Et andet system er: **4 Aerobic grundtrin** ud fra højre-venstre ben rytme, gang, step touch, lunge, hop. Et dansk system skabt af de Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger. Benyttes i mange foreninger og private centre.

SKULDERSMIDIGHED		GOD	DÅRLIG
1 Gang	• Ben foran krop: Hofte- og knæbøjning. • Fodled viser tydelig afvikling, tå-fodballe-hæl. • Totalbevægelsen foregår opad, ikke nedad. • Overkroppen er rank med neutral rygsøjle og i ro. Ingen bevægelse fremad/bagud.		
	• Underben bøjes maksimalt mod bagdel: Knæbøjning. • Hoftestrækning. Knæ ud for eller bagved hoften. • Strakt fodled i toposition. • Fodledsafvikling med landing tå-fodballe-hæl. • Overkroppen er rank med neutral rygsøjle.		
	• Skip starter som jog, løft af hæl bagud til bagdel for at igangsætte lavt spark med knæstrækning, et skip. • Både hofte- og knæled bevæger sig. • Muskelkontrol: Underben bremses af lårmuskel. • Overkroppen er rank med neutral rygsøjle.		
	• Arbejdsben viser en høj grad af bøjning i hofte og knæ. • I toposition er underbenet lodret og fodledet strakt. Fodled kan være bøjet, med tydelig muskelkontrol. • Overkroppen er rank med neutral rygsøjle.		
	• Strakt højt spark (variation: Kick udad eller bagud). • Kun hoftebøjning, knæled holdes strakt og i ro. • I toposition er fodled strakt el. bøjet med kontrol. • Standbenet bøjes kun ganske lidt. • Overkroppen er rank med neutral rygsøjle.		
	• Sprællemandshop ud og ind med fjedring i benene. • Naturlig udadrotation i hofte. • Kontrolleret opspring og landing på hele fod. • Landing i bredstående: Hofteudadrotation, tæer udad.		
	• Fødder er parallelle i hoftebreddes afstand. • Hoftestrækning. Ingen udadrotation i hofte. • Hælene sænkes kontrolleret i gulvet. • Low impact: Krop fremadlænet, lige linje nakke til hæl. • High impact: Benene "skihopper" frem/tilbage.		

Følgende typiske aerobictrin (2-4 taktslag) er alle variationer af det første basistrin, gang:

<b>Step touch (sideskridt)</b>	H gå ud, V samler til og støtter (tap). Gentag V retur.	
<b>Grapevine (krydsskridt)</b>	H gå ud, V kryds bagved, H gå ud, V støt (tap). Gentag V retur.	
<b>V-trin</b>	H gå diagonalt frem, V gå diagonalt frem, H retur, V retur.	
<b>A-trin</b>	H gå diagonalt bagud, V gå diagonalt bagud, H retur, V retur.	
<b>Mambo</b>	H gå frem, V gå på sted, H gå bagud (bag V), V gå på sted.	
<b>Pivot</b>	H gå frem, vend 1/2, V gå på sted, H gå frem, vend 1/2, V gå på sted	

Obs.: I aerobic starter højre fod (H) serierne. Trin gentages før eller senere med venstre (V).

## STEP AEROBIC

### Step aerobicserier

Serier i step aerobic, eller steptræning, bygges op som i aerobic. Alle serier bygges ved at udforme fire "ottere" (to 4/4-takter), der passer med et musikalsk vers eller omkvæd.

I step aerobic, som i almindelig aerobic, er der fokus på pulstræning, så det vigtigste er også her, at tempoet og antal taktslag går op.

### Step aerobicblokke

Stepserier opbygges som oftest i blokke med 2-8 blokke per lektion. Normen er 3-4 blokke. Eksempel på en step aerobicserie på let niveau med 4 blokke (se øvelsesbeskrivelse side 22):

BLOK A (den første koreografidel)		BLOK B (den anden koreografidel)	
1 x 8	Basis step 2	1 x 8	Basis step 2
1 x 8	Basis lunge (H/V)	1 x 8	Basis step 2
1 x 8	Basis lunge (H/V)	1 x 8	Hæltræk 2, mod hver sit hjørne
1 x 8	Step skip repeater (3), hjørne	1 x 8	Hæltræk repeater (3), mod hjørnet

BLOK C (den tredje koreografidel)		BLOK D (den fjerde koreografidel)	
1 x 8	V-step 2	1 x 8	Basis step 2
1 x 8	A-step 2	1 x 8	T-step (gå ud i bred og ind på top)
1 x 8	Kick 2, mod hver sit hjørne	1 x 8	Knæløft 2
1 x 8	Sideløft repeater (3), hjørne	1 x 8	Knæløft repeater (3), mod hjørnet

Obs.: Under indlæringen af serien startes der typisk med 8 gentagelser, derefter 4, 2 og 1 gentagelse. Hver blok indlæres med både højre og venstre.

### Steptrin

Stepserierne består af basistrin, de samme som i aerobic, men på en bænk: Basisstep (gang op og ned), step hæl (løb i low impact), step skip, step knæløft, step kick, jack, lunge (side 22).

Forskellen er et par ekstra trin til at komme op og ned af bænken, dvs. de fleste steptrin varer fire taktslag; to trin op, to trin ned.

En undtagelse er gentaget trinnet, repeater, hvor løftet, fx knæløft, gentages tre gange, så trinnet varer otte taktslag (træd op, knæløft, støt, knæløft, støt, knæløft, træd ned, ned).

KONDITION I STEP BASISTRIN		
<b>1</b> Basisstep	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Træd op på bænk (op, op eller op, tap), træd ned på gulv igen.</li> <li>• Benbevægelser er foran krop: Hofte- og knæbøjning.</li> <li>• Totalbevægelsen foregår opad, ikke nedad.</li> <li>• Fødderne skal helt i gulvet igen, landing tå-fodballe-hæl.</li> <li>• Overkrop i ro. Ingen medbevægelse op-ned, fremad-bagud.</li> </ul>	
<b>2</b> Hæltræk	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Træd op, modsat ben bøjes bagud, træd ned på gulv.</li> <li>• Underbenet løftes maksimalt mod bagdel: Knæbøjning.</li> <li>• Hoftestrækning. Lår er ud for eller bag modsat ben (hofte).</li> <li>• Strakt fodled gennem hele bevægelsen til topposition.</li> <li>• Overkroppen er rank med neutral rygsøjle.</li> </ul>	
<b>3</b> Skip/ lavt spark	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Træd op, modsat ben sparkes frem i et lavt spark, træd ned.</li> <li>• Start som jog/hæltræk, dernæst lavt spark, knæstrækning.</li> <li>• Både hofte- og knæled bevæges. Variation: Tap op (støt tå).</li> <li>• Muskelkontrol i bevægelse: Underben bremses af lårmuskel.</li> <li>• Overkroppen er rank med neutral rygsøjle.</li> </ul>	
<b>4</b> Knæløft	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Træd op, modsat ben løftes op i knæløft, træd ned på gulv.</li> <li>• Arbejdsben bøjes mindst 90 gr. i hofte- og knæled.</li> <li>• Når benet er i topposition, er underbenet lodret.</li> <li>• Fodled er strakt. Kan være bøjet, men med tydelig kontrol.</li> <li>• Overkroppen er rank med neutral rygsøjle.</li> </ul>	
<b>5</b> Kick/ højt spark	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Træd op, modsat ben op i højt strakt spark, træd ned.</li> <li>• Strakt højt spark. Kun bevægelse i hofte. Knæ holdes strakt.</li> <li>• I hele bevægelsen er fodled strakt, eller bøjet med kontrol.</li> <li>• Overkroppen er rank med neutral rygsøjle. Standben strakt.</li> <li>• Variation: Sideløft (udadføring) og ekstension (bagudføring).</li> </ul>	
<b>6</b> Jack/ spræl	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fra step: Step out jack (træd ud og ind) (eller almindelig jack).</li> <li>• Kontrolleret afsæt og landing.</li> <li>• Landing i bredstående: Tæerne peger udad.</li> <li>• Fødder/hæle samles, tæer kan pege fremad eller udad.</li> </ul>	
<b>7</b> Lunge	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fødder i hoftebreddes afstand. Ingen udadrotation.</li> <li>• Fra toppen: Lunge (støt i gulv) og retur. Kun tå-fodballe i gulv.</li> <li>• Krop læner let fremad, lige linje fra nakke til hæl.</li> <li>• Vægt på det øverste ben, ingen vægt på det nederste ben.</li> </ul>	

Her ses typiske step aerobictrin (fire taktslag), der enten er rene basistrin eller variationer:

<b>Basis step</b>	H op, V op. H ned, V ned.	
<b>Step tap (tap op)</b>	H op, V støt let på top (ingen vægt) V ned, H ned. (Nu starter modsat ben).	
<b>Step løft (hæl, skip, knæ, kick)</b>	H op, V løft (op i luften) V ned, H ned. (Nu starter modsat ben).	
<b>V-step</b>	H op diagonalt på step, V op diagonalt på step, H ned, V ned.	
<b>A-step (på gulvet)</b>	H gå diagonalt bagud, V gå diagonalt bagud, H retur, V retur.	
<b>T-step (8 taktslag i alt)</b>	H op, V op, H ud, V ud (bredstående) H ind, V ind, H ned, V ned.	

Obs.: Højre fod (H) starter serierne, men der gentages med venstre (V) lige efter eller senere, så hele serien har en afbalanceret brug af musklerne.

### STEP AEROBICTRIN

Steptrinene kan sættes i system: **7 Basistrin**, der er de samme trin som i aerobic. Et internationalt system baseret på aktive led og intensitet.

**3 Step grundtrin**, basistrin, tap op, lunge, ud fra benenes rytme. Et dansk system (DGI).

## TRÆNINGSPULS OG PULSMÅLING

Træningspuls er pulsen, antal hjerteslag per minut, under træning. Den kan findes med:

**Manuel pulsmåling:** Find puls. Hold kroppen i gang. Tæl i 10 sekunder og gang tal med 6.

**Måling med pulsur:** Aflæs puls på pulsur. Pulsen kan løbende aflæses på pulsuret.

Lektionsplanen side 26 indeholder øvelsesforslag. Desuden er her forslag til grundlæggende pulsmåling:

### ØVELSE 1 – MANUEL PULSMÅLING (individuel)

Find først pulsen i hvile manuelt. Kan findes ved håndled, hals, tinding eller hjerte.

Eventuel hjemmeopgave "kend kroppen": Find hvilepuls om morgenen (tæl puls i 1 minut).

### ØVELSE 2 – BEREGN MAKSIMALPULS OG TRÆNINGSPULSOMRÅDER (parvis)

Beregn maksimalpuls og træningspuls efter træningspulsformlen.

Maksimalpuls kan fastslås nøjagtigt med en laboratorietest, men det er sjældent muligt i skolesammenhæng.

Uden testning beregnes den omtrentlige maksimalpuls ved at trække egen alder fra 220. Bemærk, at der er stor usikkerhed, mere end +/- 10 pulsslæg fra den reelle puls, så derfor skal man sammenholde den beregnede puls med den følte anstrengelse under træningen.

**Maksimalpuls 220 minus alder (220-alder) = \_\_\_\_\_**

**Maksimalpuls (220-alder) x % intensitet = træningspuls.**

TRÆNINGSPULSOMRÅDER				
Maks.puls	x	træningsintensitet	=	træningspuls
	x	60 % (0,60)	=	Pulsslæg
	x	65 % (0,65)	=	Pulsslæg
	x	70 % (0,70)	=	Pulsslæg
	x	75 % (0,75)	=	Pulsslæg
	x	80 % (0,80)	=	Pulsslæg
	x	85 % (0,85)	=	Pulsslæg
	x	90 % (0,90)	=	Pulsslæg

### ØVELSE 3 – TRÆNING MED PULSUR (individuel)

Træn med pulsur på (alternativt manuel måling i 10 sekunder, gang tal med 6).

Lav aktivitet/øvelser, der får pulsen til at stige til forskelligt niveau. Hvad får pulsen op?

Lav aktivitet/øvelser, der får pulsen til at falde. Hvad får pulsen ned igen?

## FØLT ANSTRENGELSE

Der er fin overensstemmelse med den følte, selvopfattede anstrengelse under træning og den reelle puls. Derfor kan man "lytte til kroppen" og vurdere træningsintensiteten på en skala (Borg) fra 6-20 (sættes et 0 bagved svarer det til pulsen, 60-200).

I fitness benyttes Borgs 10-skala (CR10), kaldet den fysiologiske skala; her i modificeret udgave.

Obs.: En anden enklere skala kan downloades i A2 format fra [www.motion-online.dk](http://www.motion-online.dk).

TRÆNINGSENTENSITET OG FØLT ANSTRENGELSE						
BORG	CR10	ARBEJDE	FOR- NEMMELSE	VEJR- TRÆKNING	TALE	EFFEKT
6-7	0	Intet	Ingen	Rolig	Normal	Ingen
8-9	1	Ekstremt let	Inaktiv	Rolig	Normal	Opvarmning/ nedvarmning
10-11	2	Meget let	Afslappet	Rolig	Normal	
11-12	3	Let	Ubesværet	Rolig	Normal	Sundhed - kræver lang træning (slet ikke hårdt)
13	4	Relativt let	Varm, ubesværet	Rolig	Normal	
14	5	Moderat	Varm, aktiv	Lidt hurtigere	Samtale normal	Kondition og sundhed
15	6	Let anstrengelse	Lidt anstrengt, sveder	Hurtigere	Normal tale afbrudt af åndedrag	
16	7	Anstren- gende	Anstrengt	Tung vejr- trækning	Forpustet tale	Effektiv konditions- træning (men hårdt)
17	8	Hårdt	Meget anstrengt	Forpustet	Korte sætninger	
18	9	Meget hårdt	Meget hårdt	Meget forpustet	Få ord	Præstations- og sprintevne
19-20	10	Maksimalt	Nær ud- mattelse (få sek. til stop)	Gisper efter vejret	Tale (nær) umuligt	

## Lektionsplan kombifitness, fokus kondition

- Opstilling er i rundkreds, under opvarmning, kropsstammetræning og stræk.
- Introduktion uden musik. Dernæst fællesopvarmning efterfulgt af øvelser til musik.
- Musikforslag: Tidens hits (>140 BPM), Aqua, Infernal, Alphabeat (se også næste side).

Introduktion til konditionstræning i fitness (evt. aerobic, step, dance eller combat; kamp-sportsinspireret aerobic med slag- og sparkeserier). Fælles udgangspunkt i alle holdtrænings-former er de 7 Basistrin: Gang, løb, skip, knæløft, kick, jack (sprællemænd), lunge (side 19).

Gennemgang af pulsmåling (side 24) og pulsur. Gennemgående øvelse: Tjek puls før og efter opvarmning og under konditionstræning.

Opvarmning (fortæl undervejs om betydning af opvarmning).

Gå på stedet og varm samtidigt overkroppen op med overkropsbevægelser.

Lav så sammen de 7 Basistrin (side 19) i low impact på stedet, 30-60 sek. per trin.

### ØVELSE – PULSMÅLING (parvis)

Giv eleverne en side med de 7 Basistrin eller demonstrer trinene for eleverne mellem hver måling:

- Lav de 7 Basistrin, først på stedet uden armbevægelser. Tjek pulsen.
- Lav så de 7 Basistrin med armbevægelser, forflytninger rundt i salen, med hop og store bevægelser for at få pulsen til at stige. Tjek pulsen.
- Hold kroppen i gang, men få pulsen til at falde (1-3 min.). Tjek pulsen.

Opsummering/opsamling/spørgsmål og afrunding på pulsmåling.

Kropsstammetræning (side 35):

- Kropsstem/planke
- Sidestem, højre og venstre
- Rygliggende bro (lig som en flitsbue på gulv)

Stræk. Stå i rundkreds: Stående stræk. Fokus på de muskler, der er vigtigst at strække ud efter aerobic/løb/konditionstræning:

- Lægstræk, højre og venstre
- Baglårsstræk, højre og venstre
- Hoftebøjerstræk, højre og venstre

Ekstra øvelser som supplement eller alternativ til forrige sides lektionsplans øvelser:

### ØVELSE 1 – MUSIK OG BEVÆGELSE (parvis eller grupper a 3-4)

Spil et stykke musik i en bestemt genre, fx klassisk, jazz, new age eller country. Eleverne skal finde en øvelse eller sekvens, der passer til stemning og tempo. Gentag med andre genrer.

### ØVELSE 2 – OPVARMNING (parvis)

Opvarmningsøvelse. 5 min. Eleverne skal parvis udforme opvarmningssekvens med alle 7 Basistrin i low impact (jack bliver da til "træd ud i benbøjning og saml retur", step out jack).

Alternativ: Læreren starter opvarmningen og eleverne skiftes til at lave en øvelse i 15 sek.

### ØVELSE 3 – TRÆNING MED PULSMÅLING (parvis eller grupper a 3-5)

I par eller grupper. Eleverne laver selv de 7 Basistrin. Stilen kan være valgfri: Aerobic, dance, steptræning og combat (kampsportsinspireret holdtræning med slag og spark).

De 7 Basistrin varieres ved at ændre på nedenstående faktorer. Pulsen måles samtidigt.

### Intensitet

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| • Hastighed              | Hastighed øger intensiteten alt andet lige.       |
| • Horisontal forflytning | Forflytning af kropsmassen i vandret plan.        |
| • Vertikal forflytning   | Forskydning af kroppen op og ned i lodret plan.   |
| • Belastning             | Ydre belastning eller indre muskelspænding.       |
| • Bevægelsesudslag       | Lille eller stor amplitude påvirker intensiteten. |
| • Vægtstangsarm          | Kort eller lang vægtstangsarm (knæ >< kick).      |
| • Antal aktive muskler   | Jo flere aktive muskler, jo højere intensitet.    |

Alternativ: Læreren foreviser de 7 Basistrin: Start i low impact på stedet og tilføj dernæst flere og flere intensitetsændringer og lad eleverne tjekke pulsen. Lav trin et ad gangen og efter pulsen har været oppe, gå da tilbage til gang på stedet og start forfra med et nyt trin, så eleverne ser, hvordan pulsen kan påvirkes til at stige og falde.

### MUSIKFORSLAG TIL KONDITIONSTRÆNING (AEROBIC)

Pointer Sisters: I'm so excited (3:52) (183 BPM)

Britney Spears: Toxic (3:18) (142 BPM)

D.A.D.: Sleeping my day away (4:04) (140 BPM)

Duran Duran: Girls on film (3:23) (132 BPM)

## Koordination

I fitness holdtræning trænes koordinationsevnen især på disse fire områder: Rytmesansen, balanceevnen, rumorienteringsevnen og arm-ben koordination.

I styrketræning forekommer af og til balancetræning og en vis grad af arm-ben koordination, mens holdcyklning stort set ikke træner balance eller koordination.

På næste side findes forslag til lektionsplan. Desuden er her forslag til flere øvelser som supplement eller variation i lektionsplanen:

### ØVELSE 1 – ØGET SVÆRHEDSGRAD (parvis)

For hvert af de 7 Basistrin afprøves hver af de syv koordinative ændringer:

- |                        |  |
|------------------------|--|
| • Hastighed            | Hastighed øger sværhedsgrad (undgå det i starten).       |
| • Rytme                | Forskellige hastigheder og synkoperinger.                |
| • Retning              | Kroppens stilling i rum, drejninger fra 1/8 - 2/1.       |
| • Forflytning          | Gulvmønstre fremad, bagud, sidelæns, diagonalt, cirkler. |
| • Planer               | Bevægelse i frontal-, sagittal- og transversalplan.      |
| • Ledbevægelse         | Bøjning, strækning, udad- og indadføring, rotation.      |
| • Antal aktive muskler | Arm-, krops- og benbevægelser.                           |

### ØVELSE 2 – ARMKOORDINATION (grupper a 4 eller 8)

Første elev finder på en armbevægelse. Den næste finder på en ny, osv. Alle elever laver armbevægelsen samtidig med, at den vises. Når hele raden er nået rundt, gentages alle armbevægelser i serie flere gange. Evt. hurtigere.

### ØVELSE 3 – ARM/BENKOORDINATION (grupper a 4 eller 8)

Øvelse 2 udvides: Armserien udføres sammen med gang, løb, sprællemænd eller steptrin.

### ØVELSE 4 – BALANCEØVELSE (grupper a 4-8)

Første elev finder på en balanceøvelse. Den næste finder på en ny balanceøvelse, osv. Alle laver øvelsen samtidig med, at den bliver vist.

#### MUSIKFORSLAG TIL KOORDINATIONSTRÆNING

Cascada: Evacuate the dancefloor (3:31) (128 BPM)

Britney Spears: Womanizer (3:44) (138 BPM)

Sash: Ecuador (3:30) (133 BPM)

Mike Oldfield: Moonlight shadow (3:16) (129 BPM)

## Lektionsplan Kombifitness, fokus koordination

- Opstilling er i start som i fitness holdtræning: Lærer forrest og elever fordelt i sal.
- Introduktion uden musik. Dernæst fællesopvarmning efterfulgt af øvelser til musik.
- Musikforslag: Alle genrer og tempi; Safri Duo, Madonna, Black Eyed Peas, Sugababes.

Introduktion til koordinationstræning i fitness; lukkede færdigheder kontra åbne færdigheder (som med bold og kampsport).  
Udgangspunktet er de 7 Basistrin (se side 19).

Fælles gennemgang af de områder, hvorpå koordinationen kan ændres (variationer side 28).

Opvarmning, kort opvarmning (for eksemplets skyld).  
Gå på stedet og varm samtidigt overkroppen op med overkropsbevægelser.  
Lav (øv) dernæst sammen de 7 Basistrin, 30-60 sekunder med hvert trin.

### ØVELSE - KOORDINATION (parvis). Eleverne får ark med basistrin:

Elev 1: Basistrin 1 (gang) skal ændres, så det bliver sværere.  
Dernæst elev 2 med næste basistrin og en ny måde at gøre trinnet sværere på, osv.  
Evt. en runde mere, hvor elev 2 starter.

### ØVELSE – BALANCE (grupper a 4-8 elever). I rundkreds eller to linjer over for hinanden.

Den første elev viser en balanceøvelse, som alle skal gøre efter.  
Den næste viser en balanceøvelse, som alle skal gøre efter, osv.  
Balancerne kan være stående, siddende, knæstående.

### Styrketræning for ben (læreren viser øvelser, evt. med balanceelement):

Benbøjninger (side 33), dybt ned og højt op på tå (balanceelement), 8-10 gentagelser.  
Variation: Benbøjninger på 1 ben, først højre, 8-10, så venstre, 8-10 gentagelser.  
Lunge (fremfald) skiftevis højre og venstre (side 33): Fald frem, skub bagud til start. 8-10 gentagelser.

### Stræk. Sid i rundkreds.

Siddende stræk for læg, baglår og bagdel.  
Stræk for ballemusklen (det ene ben er krydset over modsat).  
Stræk for indadførere, først begge ben bøjede, så det ene strakt ud til siden, dernæst det andet ben strakt ud til siden.

Under de siddende stræk kan koordinations- og balancetræningen diskuteres og emnet opsummeres og afrundes.



## Styrke

Muskeltræning omfatter træning af styrke (større modstand, få gentagelser) og træning af udholdenhed (mindre modstand, mange gentagelser).

Fitness styrketræning med maskiner, frie vægte og kropsvægt fokuserer primært på muskelstyrken. I holdstyrketræning med kropsvægt og småredskaber trænes der med henblik på både styrke og udholdenhed.

Styrketræning eller kombineret styrke-/udholdenhedstræning er det anbefalede, da der er flere positive effekter såvel sundheds- som præstationsmæssigt ved styrketræning end ved ren udholdenhedstræning.

### MUSKELSTYRKETRÆNING OG MUSKELUDHOLDENHEDSTRÆNING

**Styrke/udholdenhed** 1-3 sæt (serier) a 8-12 gentagelser.  
Cirka 1-2 minutters pause mellem sæt.

**Styrke** 1-4 sæt (serier) a 1-8 gentagelser.  
Cirka 3-5 minutters pause mellem sæt.

**Udholdenhed** 1-2 sæt (serier) a 12-24+ gentagelser.  
Cirka 1 minuts pause mellem sæt.

Tempoet er moderat i fitness og uden pause i øvelsens yderstillinger (start/slut):  
2 sekunder om den koncentriske fase, muskelsammentrækningen.  
2-4 sekunder om den excentriske fase, muskelforlængelsen.

Muskeltræning skal være afbalanceret, dvs. at modstående muskelgrupper på forsiden og bagsiden af kroppen trænes, så der er stabilitet omkring leddene. Afhængigt af mål og tid trænes flere eller færre muskelpar i løbet af en lektion.

Der vælges typisk 8-10 øvelser per lektion. Øvelserne er dynamisk muskeltræning med 1-3 sæt a 8-12 gentagelser. Kropsstammetræning (fx plankeøvelser) foregår primært som statisk, isometrisk muskeltræning, hvor øvelserne holdes et antal sekunder.

### MUSIKFORSLAG TIL STYRKETRÆNING

Sugababes: Freak like me (3:14) (91 BPM)

Jamiroquai: Deeper underground (3:34) (105 BPM)

Survivor: Eye of the tiger (4:05) (109 BPM)

Medina: Velkommen til Medina (3:24) (128 BPM)

### TEKNIK

Korrekt udførelse, teknik, er væsentlig for at få det fulde udbytte af muskeltræningen. Fokus er på:

- **Muskelkontrol**
- **Fuldt bevægeudslag**
- **Langsomme (moderat tempo) bevægelser**

**Muskelkontrol** opnås ved at være bevidst om, hvilken muskel, der trænes under øvelsen, så man kan fokusere på og isolere denne. Læreren viser hvilke muskler, der arbejder.

Musklen spændes under begge faser af øvelsen, både koncentrisk og excentrisk. Eksempel: Under træning af armbøjeren, biceps, både ved bøjning og strækning af armen.

Vejrtrækningen følger øvelsen, udånding på den koncentriske fase, indånding på den excentriske fase. Man skal undgå at holde vejret.

Under øvelserne trænes der med **fuldt bevægeudslag**, så led og muskler trænes komplet og naturligt. Undgå derfor, at vægte er for tunge og elastikker for stramme.

Øvelser udføres normalt i moderat eller langsomt tempo. **Langsomme bevægelser**, mindst 2-4 sekunder om kontraktionerne, gør det muligt at nå at spænde musklerne rigtigt.

Obs.: Hurtige og eksplosive bevægelser er en vigtig del af træningen for øvede, men giver ingen positiv effekt for begyndere eller let øvede, som endnu ikke har optimal teknik.

Start med en rank kropsholdning og udgangsstilling med kropsstammen spændt. Sørg for, at kroppen eller kropsdelen er i den rigtige stilling til øvelsen (naturlig og biomekanisk hensigtsmæssig). Kroppen skal i alle stillinger være stabil, i balance, så andre muskler ikke spændes for at holde balancen – med mindre det er hensigten.

Undgå at:

- Hovedet stikker frem foran kroppen
- Skuldrene trækkes op
- Ryggen svajes eller rundes overdrevet
- Leddene overstrækkes eller låses
- Leddene tvinges ind i forkerte, roterede stillinger

Rækkefølgen i en lektion er først store muskelgrupper og komplekse øvelser, dernæst mindre muskler og mindre komplekse øvelser. Til sidst trænes lænd, mave og kropstammeøvelser (kropstam/plankeøvelser).

Obs.: Undtagelsen er cirkeltræningsprogrammer, hvor dette ikke helt kan overholdes. Til gengæld bør der være fokus på ikke at trætte samme muskelgruppe to stationer i træk.

OVERSIGT OVER AGONIST OG ANTAGONIS PAR OG ØVELSER	
MUSKELGRUPPE	ØVELSESEKSEMPLER (ILLUSTRATIONER SIDE 33-35)
Sæde (og baglår) Hoftebøjere	Benbøjning, fremfald/udfald Benløft, sit-ups (mavebøjning med hoftebøjning)
Lår Baglår	Benbøjning, fremfald/udfald Knæbøjning
Udadførere Indadførere	Udadføring, stående med elastik, lunge, balancer Indadføring, stående med elastik, lunge
Læg Skinneben	Hælløft Tåløft
Øvre ryg Bryst	Skulderbladsklem og horisontal roning Armstrækning, bredt fat, og brystpres
Ryg Skulder midtpå	Roning med smalt greb, rygtræk (og kropshævning) Sideløft
Arm bagside Arm forside	Armstrækning, smalt fat og albuestrækning Albuebøjning med vægte/tube (og kropshævning)
Skulder foran Skulder bagside	Frontløft (fremadføring af armen) Skulderstrækning (bagudføring af armen)
Lænderyg Mave	Rygstrækning, bro øvelser Mavebøjning, lige og skrå og kropstam/planke

Øvelserne kan gøres lettere eller tungere efter behov, så eleverne på forskelligt niveau får mulighed for at vælge overkommelige og motiverende øvelser.

Eksempler på armstrækninger efter stigende sværhedsgrad:



Knælende



På knæ

















I strakt krop






Efter demonstration og instruktion følges op med korrektion og feedback. Undgå fejl.





- 1) Fejl mindsker effekten.
- 2) Fejl øger risikoen for overbelastning.
- 3) Fejl er vanskelige at omlære.

STYRKETRÆNING ØVELSER		
MUSKELGRUPPE	UDFØRELSE	ØVELSE
Forlår Bagdel	<b>Benbøjninger</b> Stå. Fødder solidt i gulvet, omtrent i hofte- eller skulderbreddes afstand. Knæ og fødder samme vej. Rank ryg. Bøj ben til vandret. Stræk igen.	
Bagdel Forlår Indadførere	<b>Fremfald/udfald</b> Stå med ben i hoftebredde. Rank ryg. Træd frem med et ben, foden helt i gulv. Bageste hæl er løftet. Begge knæ bøjer ca. 90 gr. Træd tilbage. Gentag med modsat.	
Baglår Bagdel	<b>Knæbøjning</b> Stå. Arbejdsbenet er cirka 10 grader bag kroppen. Benet bøjes til fuld bøjning. Kan udføres uden elastik (større bevægelse) eller med elastik (større modstand).	

STYRKETRÆNING I ØVELSER		
MUSKELGRUPPE	UDFØRELSE	ØVELSE
<b>Udadførere</b>	<b>Udadføring og balance</b> Stå med bækkenet i neutral stilling. Standbenet er let bøjet og arbejdsbenet føres ud til siden og tilbage. Kan udføres med elastik om ben.	
<b>Lægmskler</b>	<b>Hælløft og balance</b> Stående. Løft op på tå og ned igen. Øvelsen kan gøres tungere ved at gøre det på et ben eller med vægt(e). Først med strakte ben, så bøjede ben.	
<b>Skinneben</b>	<b>Tåløft</b> Stå (eller sid på step, elastik om tæer). Løft ene fods tæer op og ned, hælen er i gulvet. Gentag til træthed. Skift ben.	
<b>Skuldre midt</b>	<b>Sideløft</b> Stå. Armene løftes ud til siden og op til vandret. Albuer let bøjede. Med tube eller vægte. Sænk arme med kontrol. Forside skulder: Frontløft, arme fremad.	
<b>Arme forside</b>	<b>Albuebøjning</b> Stå. Arme bøjes op og sænkes ned til strakt (ikke overstrakt) under fuld muskelkontrol. Med træningstube eller med en eller to håndvægte i hver hånd.	
<b>Bryst, arm bagpå Skulder foran Kropsstamme</b>	<b>Armstrækning</b> Lig på hænder og tæer eller knæ. Ryg i neutral stilling, mave spændt. Arme bredt eller smalt, bøj til ca. 90 gr. og stræk igen.	
<b>Dybe stabiliserende rygmuskler</b>	<b>Krydsløft</b> På alle fire. Ryg i neutral stilling, mave spændt. Den ene arm og det modsatte ben løftes op til vandret.	

STYRKETRÆNING I ØVELSER		
MUSKELGRUPPE	UDFØRELSE	ØVELSE
<b>Øvre ryg Skulder bag- side</b>	<b>Skulderbladsklem</b> Lig på maven (evt. på bænk). Let bøjede arme lige ud til siden i skulderhøjde. Arme løftes og skulderblade trækkes sammen. Gerne med håndvægte.	
<b>Lænderyg</b>	<b>Ryghævning</b> Lig på maven. Tæer i gulvet, sæde og lår spændt. Hænder strakt frem eller under pande. Løft overkrop roligt op, sænk ned.	
<b>Lænderyg Sæde Indadførere</b>	<b>Bro</b> Lig på ryggen. Ben bøjede, fødder i gulv. Indadførerne klemmes sammen. Bagdel og ryg løftes op og sænkes roligt ned igen.	
<b>Skrå mavemuskl</b>	<b>Skrå mavebøjning</b> Lig på ryggen. Fødder i gulv. Løft overkrop op og diagonalt, modsat skulder mod modsat hofte. Først højre side, så venstre.	
<b>Lige mavemuskel</b>	<b>Mavebøjning</b> Lig på ryggen. Ben bøjede, fødder i gulv. Hænder på bryst eller ved hoved. Spænd maven, bøj overkroppen op. Sænk roligt. Sit-up, helt op, træner også hoftebøjer.	
<b>Dybe mavemuskl</b>	<b>Sidestem/sideplanke</b> Lig på underarm og siden af fødder eller underben (ben bøjede). Krop på lige linje. Hold. Husk vejtrækning.	
<b>Tværgående mavemuskel</b>	<b>Kropsstem/planke</b> Lig på hænder eller underarme og på tæer eller underben. Ryg i neutral stilling. Kropsstammen spændes. Hold et antal sekunder/minutter. Husk vejtrækning.	

FITNESSPROGRAM MED KROP OG TUBE (rørformede elastikker, se side 54)				
MUSKELGRUPPE	UDFØRELSE	ØVELSE	SÆT	REP
Forlår Bagdel	<b>Benbøjning</b> Ben i skulderbredde, fødder solidt i gulvet. Knæ og fødder samme vej. Bøj ben til vandret. Stræk op igen.		1-3	10-12
Baglår (haser)	<b>Et-bens dødløft</b> Stå på et ben, modsat ben bagud. Tip kroppen frem i balance. Ret op igen. Gentag med modsat.		1-3	10-12
Bryst Skuldre foran Arme bagpå	<b>Brystpres</b> Bøjede arme i brysthøjde, hænder ud for krop. Fat i håndtag. Tube bagfra, bredt fat. Pres frem. Hold igen retur.		1-3	10-12
Øvre ryg Skuldre bagside Arme forside	<b>Horisontal roning</b> Stå. Fat med bredt greb i håndtag. Tube forfra. Ryggen rank. Træk arme tilbage i vandret plan, saml skulderblade. Hold igen retur.		1-3	10-12
Brede rygmuskel Skuldre bagside Arme forside	<b>Rygtræk</b> Stå. Fat i håndtag. Tube oppefra eller foran krop. Træk arme smalt ind/ned langs side. Hold igen retur.		1-3	10-12

FITNESSPROGRAM MED KROP OG TUBE (rørformede elastikker, se side 54)				
MUSKELGRUPPE	UDFØRELSE	ØVELSE	SÆT	REP
Skuldre midtpå, forside	<b>Skulderpres</b> Stå på elastik. Tubehåndtag i hænder. Pres armene lodret opad langs kroppen til strakt. Hold igen nedad.		1-3	10-12
Arme bagside	<b>Albustrækning</b> Stå. Fat i håndtag. Tube oppefra. Albuer ind til side. Stræk armene ned. Hold igen retur.		1-3	10-12
Arme forside	<b>Albuebøjning</b> Stå på elastik med en fod. Fat i håndtag. Albuer ind til siden. Bøj armene op. Hold igen retur.		1-3	10-12
Lænderyg	<b>Rygstrækning</b> Lig på maven. Kig lige ned. Løft roligt overkroppen op (hold nakken i neutral). Sænk ned, hold igen.		1-3	10-12
Lige mavemuskel	<b>Mavebøjning</b> Lig på ryggen. Bøj benene – fødder må ikke fastlåses. Bøj overkrop op. Sænk ned, hold igen. Gentag.		1-3	10-12

## Lektionsplan

### Kombifitness, fokus styrketræning

- Opstilling er i starten som traditionelt i fitness: Lærer forrest og elever fordelt i sal. Alle elever laver øvelser i samme retning til samme side. Så er det let at tjekke teknik.
- Introduktion uden musik. Dernæst fællesopvarmning efterfulgt af øvelser til musik.
- Musikforslag: Rock, hip-hop, lounge (< 130 BPM); D.A.D., Spleen United, Trentemøller.

Introduktion til fitness styrketræning, grundøvelser med kropsvægt og evt. øvelser med tubes (rørformede elastikker) a la fitness i kabelmaskiner.

Fælles gennemgang af styrketræningsteknik, fokus på fødder, knæ, albuer, håndled, ryg og hals. Det er alfa og omega for et optimalt træningsudbytte.

Opvarmning, dynamisk og alsidig i rundkreds.

Gå på stedet og varm samtidigt overkroppen op med overkropsbevægelser.

Lav (øv) dernæst sammen de 7 Basistrin (side 19), 30-60 sek. per trin.

#### ØVELSE – STYRKETRÆNING MED VARIATION (individuel og to og to)

Læreren viser øvelser (side 33-35 eller side 36-37), eleverne gør det samtidigt, 10-12 gange. Eleverne laver derefter parvis 10-12 mere, nu med egne variationer, fx tempo, bevægeudslag, balance. Obs.: Tube fæstes om ribbe eller makkers tube.

#### Parvis (se øvelser foregående side):

- |                   |  |
|-------------------|--|
| 1. Sæde og forlår | Benbøjning (variation: Hold i hinandens hænder)        |
| 2. Baglår         | Et-bens dødløft (variation: Støt på hinandens skuldre) |
| 3. Ryg            | Horisontal roning med bredt greb                       |
| 4. Bryst          | Brystpres  |
| 5. Ryg            | Rygtræk  |

Individuelt:

- |                    |  |
|--------------------|--|
| 6. Skulder midt på | Skulderpres                                    |
| 7. Arm bagside     | Albuestrækning                                 |
| 8. Arm forside     | Albuebøjning (tube under fødder)               |
| 9. Lænderyg        | Rygstrækning                                   |
| 10. Mave           | Mavebøjninger, lige og skrå, kropsstem øvelser |

#### Stræk. Sid i rundkreds.

Siddende stræk for overkrop og bagside, sideliggende hofte- og lårstræk.

Under de siddende stræk kan styrketræning diskuteres, og emnet opsummeres og afrundes.

#### ØVELSE 1 – MUSKLER OG ØVELSER (parvis)

Peg på et område af kroppen. Lad eleverne to og to finde øvelser for det område af kroppen. Med kropsvægt og de forhåndenværende (fitness)redskaber.

#### ØVELSE 2 – BELASTNINGSVARIATION (grupper)

Gennemgå 10 grundøvelser. Lad eleverne finde lettere og tungere udgaver af øvelserne.

#### ØVELSE 3 – STYRKE OG BALANCE (grupper)

Gennemgå 10 grundøvelser. Lad eleverne lave øvelserne om, så de udfordrer balancen.

#### ØVELSE 4 – AFBALANCERET MUSKELTRÆNING (parvis)

Vis en øvelse for forsiden af kroppen. Lad eleverne to og to finde en øvelse for bagsiden.

#### ØVELSE 5 – PROGRAMLÆGNING (parvis)

Gennemgå et grundprogram (grundøvelser) sammen. Lad herefter eleverne to og to lave deres eget program med variationer, for eksempel makkerøvelser efter eget valg.

## Smidighed

I fitness er strækøvelser med i programmet: Almen bevægelighed er en del af allround fitness. Ligesom styrkeøvelserne strammer slappe muskler op, løsner strækøvelserne de stramme. Gerne kortvarige stræk, da formålet blot er at løsne musklerne op til udgangspositionen. I fitness er der ikke behov for speciel eller langvarig udstrækning.

Strækøvelser kan foregå på flere niveauer:

- Kortvarig udstrækning, 20 sek. stræk, løsner musklerne og modvirker almen stivhed.
- Moderat vedligeholdende udstrækning, 30-60 sek. stræk.
- Langvarige udviklende stræk, 2-5 min. stræk.

### FITNESS STRÆK

**Aktive dynamiske stræk** i opvarmningen. Lav dynamiske bevægelser, der løsner op omkring leddene i de naturlige bevægebåner, fx stræk, bøj, sidebøj, roter rygsøjlen.

**Passive statiske stræk** til sidst under nedkølingen, afslutningen af træningen.

Hold stræk i 20-30 op til 60 sekunder. Fokuser på en dyb og langsom vejtrækning.

Ved behov kan alle kroppens store muskelgrupper strækkes, her iblandt alle de primære muskler, der er brugt i løbet af træningen, og gerne de mindre muskler, hvis der er tid.

Instruktionen foregår både verbalt og visuelt ved at pege på musklerne for at gøre eleverne ekstra opmærksomme på hvilke muskler, der strækkes.

Nogle elever kan have svært ved at mærke et givent stræk. Både i det tilfælde og generelt kan det være en fordel at bevæge kroppen eller kropsdelen lidt, så der strækkes i flere vinkler.

### MUSIKFORSLAG TIL SMIDIGHEDSTRÆNING

Music for Wellbeing I, II, III, IV, div. kunstnere, Fønix musik

Niels Eje, MusiCure, vol. 1-10 (fås på apoteket)

Enya CD'er fx Watermark, Shepherd Moons og Amarantine

Summer Meadow, Idyllic Nature Sound, Fønix musik, og lignende (naturlig)

### TEKNIK

Strækøvelser starter med korrekt udgangsstilling med leddene i den rigtige stilling og kroppen i balance. Obs.: Ved ubalance spændes musklerne i stedet for at strækkes.

Udstrækningen foregår langsomt og kontrolleret, og leddene strækkes helt ud, uden at de overstrækkes eller "låses".

Hvert stræk tager udgangspunkt i anatomi, kendskab til musklernes udspring og fæste, så musklerne forlænges i relation til deres normalstilling, indtil der mærkes et fast stræk i muskelbugen, ikke omkring sener og led. Hvert stræk holdes statisk i cirka 15-20 sek. (evt. op til 30-60 sekunder). Udstrækning skal føles behageligt, ikke smertefuldt!

Obs.: Hoftebøjer- og lårstræk med støtte på knæene kan være ubehagelige. Som alternativ udføres stående stræk, eller et håndklæde rulles sammen og placeres under underbenene.

Obs.: Tjek under stræk, hvor man sidder med kropsvægten på de bøjede ben, at ben er bøjet lige sammen, så foden/fødderne peger lige mod bagdelen uden rotation i knæet.

Fortæl om stræk på forskellige niveauer for fx fodboldspillere og gymnaster. Bemærk, at det er ikke nødvendigt at prøve alle niveauer i praksis! Eksempler på hoftebøjerstræk:











Stående











Knælende



Siddende (spagat)

UDSTRÆKNING		
MUSKELGRUPPE	UDFØRELSE	ØVELSE
<b>Udadførere</b>	Stå med det ene ben tæt bagved det andet. Skyd hoften ud til siden. Læn overkrop lidt til modsat side.	
<b>Indadførere</b>	Stå med stor afstand mellem benene. Ben roteret udad, tæer peger udad. Bøj ned i begge ben. Arme på indersiden af ben, pres eventuelt let udad, så indadførerne udspændes.	
<b>Lægmuskler</b>	Stå. Ben i hoftebredde, forskudt fra hinanden. Stor afstand mellem ben. Bageste hæl i gulvet. Bageste ben først strakt, dernæst bøjet.	
<b>Lægmuskler Hoftebøjere</b>	Stå. Ben parallelle, forskudt fra hinanden og let bøjede. For lægstræk: Hold bageste hæl nede og pres ned. For hoftebøjestræk: Hold stillingen, eventuelt bageste ben lidt bagud, og spænd bagdel, så bækken tipper og hoftebøjer strækkes.	
<b>Skinneben</b>	Stå. Ben parallelle, forskudt fra hinanden og lidt afstand mellem ben. Bageste tå i gulvet. Fodryggen flyttes fremad og nedad mod gulvet, tæer holdes i gulvet. Let pres over anklen.	
<b>Baglår (hase)</b>	Stå. Ben i hoftebredde og forskudte. Ryggen ret. Arme støtter på det bøjede ben. Forreste ben strakt. Bøj frem i hoften, skyd bagdel bagud. Træk tæer opad (lægstræk).	
<b>Knæstrækker Hoftebøjer</b>	Stå. Ben holdes samlede, ingen rotation i hofte. Bøj det ene ben, fat midt på foden med hænder. Skub hoften frem og træk knæet på det bøjede ben bagved standbenet.	
<b>Bagdel</b>	Sid. Det ene ben krydset over det andet, som er strakt. Træk det øverste bøjede ben ind til krop indtil stræk mærkes i bagdel, sædemuskel. Kan også udføres med det underste ben bøjet.	

UDSTRÆKNING		
MUSKELGRUPPE	UDFØRELSE	ØVELSE
<b>Bryst, skulder, arm forside</b>	Sid på knæ. Overkroppen fremad. Arme ud til siden, håndflader ned mod gulv. Ene arm bøjes og kroppen drejes ud mod den. Den strakte arms hånd er i gulvet, pres brystet let ned.	
<b>Ryg</b>	Sid på knæ. Overkroppen fremad. Arme fremad, håndflader mod gulv. Hold imod med hænderne, træk kroppen bagud. Flyt en arm skråt ind over hovedet, stræk siden og ryggen.	
<b>Skulder</b>	Sid på knæ. Armen trækkes ind bagved kroppen. Modsat arm trækker strækarmen ud til modsat arms side. Hoved og hals sidebøjes ud til samme side som den arm, der trækker.	
<b>Arm bagside</b>	Sid på knæ. Den ene arm strækkes op, albuen bøjes og hånden sættes ned til skulderbladet (prøv gerne forskellige positioner). Modsat hånd presser let på albuen.	
<b>Øvre ryg</b>	Sid på knæ. Saml hænderne i horisontalplan foran kroppen. Træk armene fremad, så det strækker mellem skulderbladene.	
<b>Underarme</b>	På alle fire. Håndfladerne i gulvet med fingrene vendt ind mod krop. Læg ikke vægt i armene, vægten er over benene. Stræk underarmene let. Vend eventuelt hænderne forskelligt.	
<b>Lænderyg</b>	På alle fire. Støt på strakte arme. Man skyder ryg som en kat. Eventuelt spændes bagdel for at vippe bækken, trække haleben nedad, så det strækker endnu bedre.	
<b>Mavemuskler</b>	Lig på maven. Hvil på underarmene. (Ved god bevægelighed, med strakte arme). Hold imod med hænder og underarme og træk overkroppen fremad, så maven strækkes.	

## Lektionsplan

### Kombifitness, fokus smidighed

- Opstilling er i starten som traditionelt i fitness: Lærer forrest og elever fordelt i sal. Alle eleverne laver øvelser i samme retning til samme side. Så er det let at tjekke teknik.
- Introduktion uden musik. Dernæst fællesopvarmning efterfulgt af øvelser til musik.
- Musikforslag stræk: New age eller pop og rock "sjælere" (< 110 BPM). Se også side 40.

Introduktion til fitness smidighedstræning og strækøvelser:

To typer: Aktive dynamiske til opvarmning og forberedelse til aktivitet, passive statiske til nedkøling, smidighedstræning og afslapning.

Opvarmning, aktive dynamiske stræk. Alsidige øvelser og store bevægelser.

Start sammen på stedet. Derefter de 7 Basistrin (freestyle) rundt i salen to og to.

Konditionstræning, jog, spurter, intervalløb eller aerobic/dance tema til tempofyldt pop/dance/disco (>145 BPM), så kroppen bliver gennemvarm.

**ØVELSE – STRÆKØVELSER** (se eksempler på de to forrige sider)

Lærer og elever laver sammen en strækserie, ca. 20-30 sek. per stræk.

Stående:

1. Bøj krop frem
2. Stræk krop bagud
3. Sidebøj, højre, venstre
4. Roter og hold, højre, venstre
5. Stræk lægmuskler
6. Stræk baglår
7. Stræk hoftebøjer og lår – evt. stående i balance
8. Stræk bryst, ryg og skuldre
9. Stræk bagside og forside af armen

**ØVELSE – STRÆKØVELSER I SERIE MED SPEJLING**

Eleverne laver to og to over for hinanden en strækserie uden stop.

Den ene leder, og den anden spejler bevægelsen. Eleverne skiftes til at lede øvelsen hvert 20.-30. sekund. Øvelsesserien må ikke afbrydes af pauser.

Lig i rundkreds. Lav evt. et par liggende lår- og baglårsstræk.

Afspænding. Eleverne skal være helt i ro, ingen snak (og ingen musik).

Fokus: Vejtrækning. Slut evt. af med diskussion og opsummering.

Lektionsplanen kan varieres.

Her er forslag til alternative øvelsesvalg:

**ØVELSE 1 – STRÆKPROGRAM (fælles og parvis)**

Lav strækprogram sammen. Lad efterfølgende eleverne lave deres eget strækprogram to og to, hvor makkeren skal involveres. Pas på: Undgå at eleverne presser hinanden for meget.

**ØVELSE 2 – STRÆKPROGRAM MED BALANCEUDFORDRING (parvis)**

Eleverne laver et strækprogram (8-10 øvelser). Alle stræk skal samtidig træne balancen.

Eleverne står over for hinanden og spejler sig i hinanden under udførelse af strækkene.

**ØVELSE 3 – STRÆKSERIE TIL MUSIK (parvis)**

Lad eleverne medbringe deres egen musik (langsomt (< 110 BPM), evt. uden rytme) til strækøvelser og lad dem to og to lave en strækserie, der passer til musikken.



## Fitness undervisningsmetodik

I fitness styrketræning og holdtræning benyttes almene undervisningsprincipper. Målet er at lette indlæring via forskellige metodikker. Træningen er typisk instruktørstyret. Opgaveløsning og deltagerstyret undervisning ses sjældent, da det kræver tid og viden om anatomi og fysiologi for at kunne udforme virksomme øvelser, som alle er tilfredse med.

I holdtræning er musikken afgørende. Der koreograferes ikke altid til musikken, men den sætter stemningen, motiverer, understøtter øvelsesrytmen og skaber fundamentet for opbygning og afvikling af serier. **Musikken vælges med omhu (evt. i samråd med eleverne).**

### INSTRUKTION

I fitnessstræning, individuel styrketræning og holdtræning understøttes den mundtlige instruktion, "cueing", af øvelsesdemonstrationer, håndtegn og fagter samt, hvor det passer og er muligt, med billeder og tekst (handouts og plancher).

**Visuel** Demonstration af øvelser og kropsholdning, kropssprog, fagter og mimik.

**Verbal** Mundtlig forklaring, kort og præcist.

**Manuel** Instruktion med hånden, fx ved at guide albuer eller knæ i rigtig retning.

### Tælling

I holdtræning tælles der for at informere om, hvor mange gentagelser, der er igen (i styrketræning) eller, hvor mange taktslag, der er til et øvelsesskift (i aerobic/steptræning).

Der tælles ned, fx "8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, jog".

Der tælles ikke op, fordi så ved eleverne ikke, hvor længe der tælles ... (til 8 eller 16?).

Obs.: Der tælles sjældent ned til 1, i stedet siges navnet på den næste øvelse. Siges der "1" og først derefter ny øvelse, starter den nye, næste øvelse forskudt for musikken.

### DIREKTE ØJENKONTAKT

Der undervises med front til eleverne (selv om det modsatte kan ses i fitnesscentre).

Det er for at have en god (øjne)kontakt og kunne holde øje med eventuelle (fod)fejl.

Læreren agerer da spejlbillede, dvs. når der instrueres "løft det højre ben", løfter læreren det venstre ben – sig evt. blot "løft dette ben".

Obs.: Undtagelsen er under avancerede aerobicserier med mange drejninger, hvor det er mest hensigtsmæssigt, at læreren vender samme vej som eleverne.

## Organisation

Der er mange måder at organisere fitnessundervisningen i skolen på.

Opstillingerne af elever, øvelser og redskaber samt de fysiske rammer er med til at påvirke træningsoplevelsen. Nedenfor findes forslag til lektionsplaner organiseret som cirkeltræning, crossfitness og udendørs fitness.

### CIRKELTRÆNING (CIRCUIT)

Cirkeltræning er alle tiders metode til allround fitnessstræning, når det bliver arrangeret rigtigt og afvikles hensigtsmæssigt, så alle elever forbliver aktive og motiverede.

Cirkeltræning kræver overblik og engagement, "peptalk" så eleverne holdes i gang.

Tip: Hold alle i gang; skal cirkeltræning være et hit, skal alle være i gang mest muligt. Hvis eleverne får lov til at stå stille, mistes motivationen og effekten.

Ved planlægning af cirkeltræning overvejes følgende:

- **Niveau**
- **Træningsmål**
- **Øvelser**
- **Lektionsstruktur**
- **Cirkelmodel**

### Niveau

Elevernes niveau påvirker cirkelens overordnede fokus og format. Hvordan er den fysiske form? Har eleverne erfaringer med de aktuelle øvelser og cirkeltræning i det hele taget?

Tip: Øvelserne skal være relativt simple, så de er lette at forstå og hurtige at gå til for alle.

### Træningsmål

Formålet med træningen afgør, hvordan cirklen udformes. Skal der være fokus på konditions- eller muskeltræning? Afhængigt af det ønskede vælges der imellem:

- Styrketræningsmodel
- Kredsløbstræningsmodel
- Kombineret model: Styrke-/kredsløbstræningsmodel (det typiske i fitness)

Tip: For variationens skyld kan disse modeller sammensættes med forskellig vægtning, ligesom de enkelte øvelser kan afvikles i samme eller forskellig rækkefølge fra gang til gang for enten at give en bestemt træningseffekt eller yderligere afveksling i træningen.

**Øvelsesvalg**

Øvelserne ved stationerne tilpasses elevernes generelle niveau. Alternativt kan hver station have øvelser i forskellige sværhedsgrader, fx let/middel/tung.

**Lektionsstruktur**

Cirkeltræningslektionens overordnede struktur kan varieres på flere områder:

- Lektionsvarighed, total tid
- Opvarmning
- Cirkelvarighed, total
  - Antal stationer
  - Antal minutter/sekunder ved hver station
  - Antal cirkler (runder)
- Nedkøling (sænk pulsen og let udstrækning)

**Cirkelmodel**

Der er et næsten uendeligt antal muligheder for at opstille forskellige cirkelmodeller. Nedenstående modeller kan yderligere varieres ved at ændre øvelserne ved stationerne.

- Få øvelser/stationer og flere cirkler, fx 4-5 stationer og 3-4 runder (cirkler).
- Mange øvelser/stationer og få cirkler, fx 14-16 stationer og 1-2 runder (cirkler).
- Kun styrketræningsøvelser.
- Kun konditionstræningsøvelser.
- Kombinerede (typisk skiftevis) styrke- og konditionsøvelser.

Tip:

- Tjek, at de ønskede redskaber er til stede.
- Læg plancher ud, så de er klar de rigtige steder i salen. Lad eleverne stille udstyret op.
- Indlæg ikke skiftetid! Lad eleverne gå direkte fra øvelse til øvelse og gå i gang med det samme. Lad skiftetid være indregnet i stationstid, fx 1-2 min. inklusive 10 sek. til skift.
- Hold eleverne i gang med positive tilråb og løbende vejledning.
- Lad eleverne hjælpe hinanden indbyrdes ved stationerne og se efter hinanden. Fx: "Se Johan ved næste station, når du kommer derhen, gør du det på samme måde".

**MUSIKFORSLAG TIL CIRKELTRÆNING**

Bodywork (diverse, Bonnier Music) og lignende kompileringer med mikset musik, der kører non-stop. Tempo 135-140 BPM til opvarmning og ca. 130 BPM til kondi/styrke.

## Lektionsplan Fitness circuit (cirkeltræning)

Cirkeltræning i fitness er typisk kombineret styrke- og konditionstræning med velkendte, nemme øvelser. Hver station kan have en let, middel eller tung version af samme øvelse.

Opstilling af cirkel. Obs.: Øvelser findes på øvelseskort.

Demonstration af (nye) øvelser. Maksimalt 2-3 nye, ukendte, øvelser.

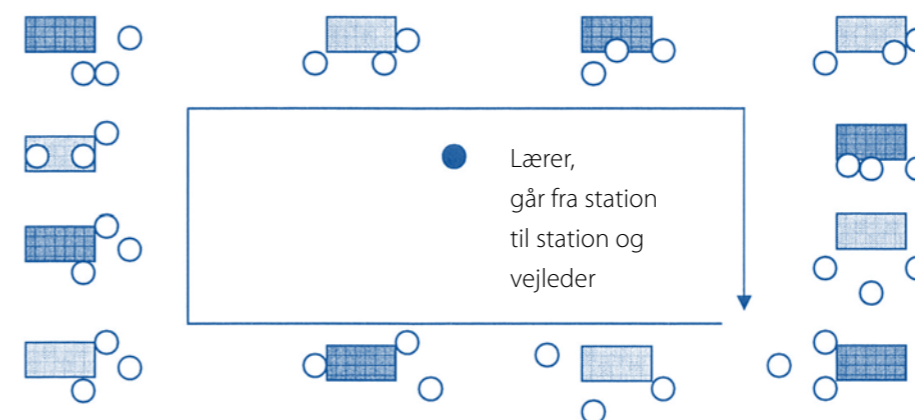
Fælles opvarmning i midten: Aerobic med stigende intensitet.

12 stationer á 1 min. x 2 runder (cirkler). Ca. 8-16 gentagelser af øvelser.

Fælles nedkøling i midten: Low impact aerobic trin og strækøvelser.

Musik: Bodywork (eller lignende) CD.

Fitness circuit opstilling (2-3 elever ved hver station):



- Kondi: Aerobic jog + twist, 4-8 af hver.
- Styrke: Skulderbladsklem, maveliggende, med eller uden håndvægte.
- Kondi: Basisstep, stå op og ned af stabil bænk (H ben runde 1, V ben runde 2).
- Styrke: Bryst armstrækninger, bred armstilling.
- Kondi: Sprællemænd + skihop (fødder hopper frem og tilbage) 1-4 af hver.
- Styrke: Ryghævning på gulv med løft af overkrop.
- Kondi: V-step, stå op i bred og ned og samle (H ben runde 1, V ben runde 2).
- Styrke: Sideløft med håndvægte eller træningstube.
- Kondi: Aerobic knæløft + hæltræk (som jog i low impact), 4-8 af hver.
- Styrke: Mavebøjning, evt. med rotation højre og venstre.
- Kondi: Step over toppen, sidelæns frem og tilbage over toppen.
- Styrke: Kropsstem/planke. Hold længst muligt, hold evt. pause og fortsæt.

## Lektionsplan Crossfitness

En "ny" fitness træningsform er crossfit® eller crossfitness, hvilket er en art cirkeltræning eller crosstraining, kombineret træning, med klassiske hårde sports- og basisøvelser:

Opstilling af cirkel. Som almindelig cirkeltræning (forskellen ligger i øvelserne).

Demonstration af nye (ikke kendte) øvelser. Lav evt. øvelseskort til cirkel.

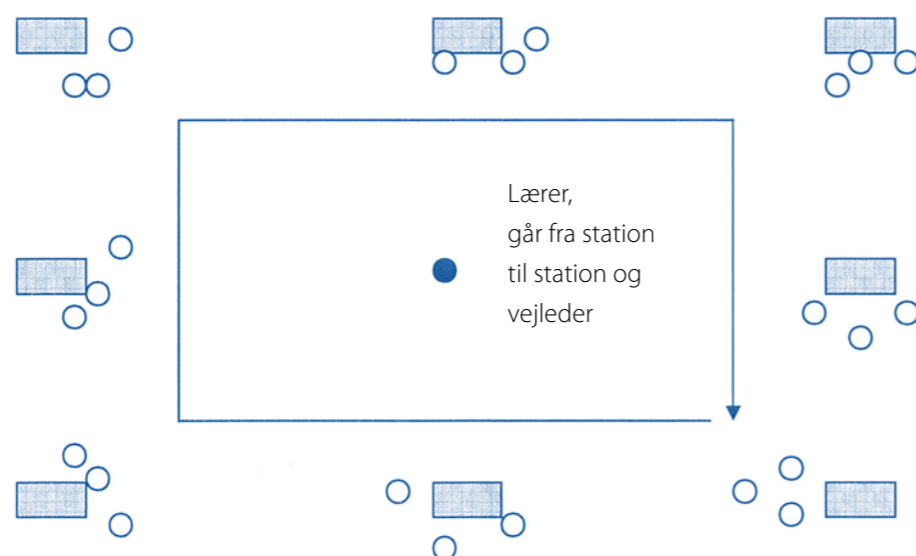
Fællesopvarmning i midten: Fx sjipling med lav til stigende intensitet.

8 stationer a 1 min. x 2 runder (cirkler). Ca. 10-20 gentagelser af øvelser.

Fælles nedkøling i midten: Gang på stedet og lette stræk.

Musik: Bodywork (eller lignende) CD.

Crossfitness opstilling (3-5 elever ved hver station):



- Lange dybe gå-trin eller fremfald/udfald på stedet.
- Kropshævninger i ribbe, i tov, i bom eller med makker.
- Hop op på stabil bænk (box jump), gå baglæns ned og gentag. Øg højde over tid.
- Armstrækninger, smal armstilling.
- Benbøjning med eller uden belastning.
- Rygstrækning på gulv med løft af arme og ben (evt. med sandsæk).
- Skulderpres med eller uden håndvægte, med hop (squat jump): Hold hænder ved skuldre, bøj ned i ben, ret hurtigt op, lille hop og stræk arme op.
- Mavebøjning, helt op, med hoftebøjning (sit-up).

## Lektionsplan Kombifitness, udendørs

Afhængigt af om udendørs fitnessstræningen foregår i skoven, byen eller skolegården: Musikforslag: Ingen musik eller ghettoblaster med tidens hits (ca. 110-140 BPM).

Introduktion til fitness og udendørs træning – fordele og forholdsregler – trafik, vind og vejr, natur, underlag.

**Opvarmning del 1:** "Powerwalk" i området, hurtig gang med kraftige armbevægelser. Øg tempoet fire gange fra 4 km/t til 5, 6, 7 og 8 km/t.

**Opvarmning del 2:** Intervalløb, spurt mellem to lygtepæle, to træer eller lignende, gå/jog mellem de næste to eller retur. Gentag 10-20 gange.

**Kondition:** Trappeløb, løb op, gå ned. Variation: Løb sidelæns op, gå ned, gentag den anden vej. Og/eller: Stepstrækning op og ned af bænk (eller trin).

### Muskeltræning og balancetræning:

- Bendip på et ben. Stå på bænk med det ene ben og det andet hængende frit. Bøj standben og sænk det frie ben. Gentag 8-10 gange og skift ben.
- Løft en tung sten op over hovedet (dødløft). Obs.: Ret ryg og brug ben.
- Armstrækninger med hænder på bænk eller bom, så kroppen er lænet mere eller mindre fremad. Tag så mange som muligt.
- Kropshævninger, fx i cykelstativ, bom, lav gren eller lignende. Lig under stativ, fat i skulderbredde med undergreb eller bredt fat med overgreb om stang. Bøj arme, så overkrop løftes op.
- Gå på line på et lavt stativ, en træstamme eller lignende.
- Hæng i armene, fra høj gren eller stativ, træk knæene opad (hoftebøjning) og højere opad, indad mod brystet (mavebøjning).

**Nedkøling:** Gå retur til start eller runder i gård. Gå i almindeligt tempo og dernæst langsommere og langsommere, super slowmotion til sidst og stop.

Strækøvelser for over- og underkrop. Brug mur, bænk eller stativ til øvelser.

## Appendiks

### FITNESSMUSIK

Musik til fitness er tidens musik. Spørg eleverne! 4/4-takt populærmusik, der gør det let at følge takten og designe øvelser og serier, der passer med musikken.

Mangler tiden til at finde og sammensætte musik? Der er firmaer, der laver aerobic-, step-, styrke- og stræk musik-CD'er (se bagest i hæfte).

### Aerobicmusik

Aerobic og stepaerobic udføres til pop-, dance-, techno- og rockmusik i 4/4-takt. Man kan mikse musik selv, men især i aerobic og stepaerobic er det en hjælp, at der findes professionelt miksede CD'er, der passer til serieopbygning.

Bemærk: I indlæringsfasen er det anbefalet at tilpasse CD-valget eller justere musiktempoet på afspilleren efter elevernes færdighedsniveau.

### MUSIKTEMPO EKSEMPLER (klap på lår og tæl taktslag i et minut)

Opvarmning	120-135 BPM	Madonna: Hung up (120)
Aerobic	140-160 BPM	Abba: Waterloo (145)
Stepaerobic	110-130 BPM	Abba: SOS (125)
Dance (funk)	100-110 BPM	Will Smith: Switch (100)
Nedkøling	100-130 BPM	Bee Gees: Stayin' alive (104)
Muskeltræning	110-130 BPM	Lenny Kravitz: Are you gonna go my way (129)
Udstrækning	< 100 BPM	Britney Spears: Born to make you happy (84)

## Fitnessredskaber

Megen fitnessstræning, især holdstyrketræning i sal, foregår med kropsvægt, ens egen vægt og eventuelt en makkers. Derfor kan fitness i udgangspunktet laves uden (særlige) redskaber.

Vil man gerne variere træningen, er nogle af de mest populære og anvendelige fitnessredskaber følgende: Fitnessmåtter, store bolde, vægte og lange elastikker (træningstubes) samt stepbænke. Evt. kan man nøjes med et par stykker af hver til brug i cirkeltræning. Pulsure er et godt supplement, men manuel pulsmåling er også en mulighed.

### Elastikker

Elastiktræning har mange fordele. Udstyret er billigt, let at opbevare, let at transportere og let at benytte og holder relativt længe med rigtig pleje og brug.

Elastikbelastning giver træning med variabel modstand, med størst belastning i yderstillingen, og er et godt supplement til styrketræning med konstant belastning.

### Tjekliste

- Tjek elastikker for revner, slitage, mørning.
- Tjek samlingerne mellem elastik og håndtag eller stropper.
- Bind ikke møre eller revnede elastikker sammen, de holder ikke; smid dem ud.
- Tjek at elastikker, stropper o.lign. er solidt sikret før start, så intet smutter af.
- Beskyt øjnene. Efter tjek af teknikken, kig væk fra elastikken. Hvis elastikken skulle springe, undgår man, at den rammer en i øjnene.

### Vægte

Der er utallige fordele ved træning med frie vægte som håndvægte, vægtstænger og lignende. Med frie vægte og visse kabelmaskiner, trænes balancen og koordinationsevnen, og man kan løfte i utvungne, naturlige bevægebåner, hvilket giver mulighed for allround træning af alle muskelgrupper.

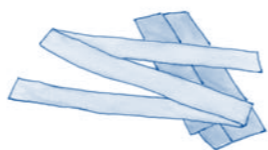
Bemærk, at øvelser med konstant modstand, vægtbelastning skal foregå med en kropstillig og en bevægelse, som arbejder modsatrettet tyngdekraftens træk.

På næste side er vist de mest gængse træningsredskaber til fitnessstræning. Flere af disse redskaber er relativt dyre at anskaffe, derfor er der i mange tilfælde foreslået prisbillige alternativer, som kan bruges i skolens idrætsundervisning.

**Træningstubes** er rørformede elastikker, cirka 1,2 m lange, med håndtag. Tubing, rør, kan købes i metermål.  
 Fordel: Meget anvendeligt og relativt holdbart redskab.  
 Ulempe: Begrænset længde og strækbarhed i forhold til træningsbånd, ikke anvendelige til helkropsøvelser.



**Træningsbånd**, cirka 10 cm brede, 1½-2½ m lange, 1 mm tyk. Især til øvelser med store arm-/benbevægelser.  
 Fordel: Optager kun lidt plads. Fås i metermål.  
 Ulempe: Revner ret let, hvis fingre bores i eller der er sand på gulv eller under sko.



**Træningselastikker** ligner store almindelige elastikker og fås i mange tykkelser, farver, længder og kvaliteter.  
 Fordel: Optager kun lidt plads og er billige.  
 Ulempe: Få variationer. Kort levetid. Snærer om huden.  
 Alternativ: Store almindelige elastikker, cykelslanger.



**Håndvægte** findes i mange former, massive, støbte, loddede eller stænger med monterede skiver.  
 Fordel: Lette at anvende til utallige øvelser.  
 Ulempe: En given vægt bliver hurtigt for let.  
 Alternativ: Plastflasker/dunke fyldt med sand/vand.



**BodyBar** er et rør beklædt med tyk gummi, som en vægtstang uden vægtskiver. Vejer fra 3,5-9 kilo.  
 Fordel: Lette at anvende, utallige øvelsesmuligheder.  
 Ulempe: Ikke mulighed for at øge belastningen.  
 Alternativ: Tunge metalrør eller plastrør fyldt med sand.



**Pump og pushstænger** er som almindelige vægtstænger, dog lettere og med lettere skiver. Til styrketræning i sal.  
 Fordel: Anvendelige til utallige øvelser.  
 Ulempe: Skiveskift tager lidt tid.



**Medicinbolde**. Plast- eller læderbolde. Fra ½ kg op til 10 kilo og fra 15-30 cm Ø. Bruges som vægt og redskab.  
 Fordele: Kan også bruges til leg og sport.  
 Ulempe: Som vægt ikke så let at håndtere som vægte.  
 Alternativ: Basketballbolde (fx mave-, lænde- og armøvelser).



**Stepbænke**. Findes i mange udgaver, cirka 30 x 100 cm. Bænke bruges som træningsbænk, redskab eller vægt.  
 Fordel: Utallige øvelsesmuligheder. Relativt billige.  
 Ulempe: Kræver opbevaringsplads.  
 Alternativ: Lav plint o.lign. Skamler er for ustabile.



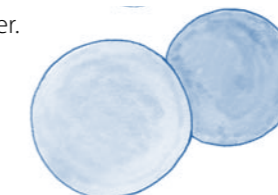
**Slidebrædder**, 60 x 120 cm glidebrædder (slideboards).  
 Fordel: Effektivt til funktionel konditions- og skittræning.  
 Ulempe: Kræver en vis teknik.  
 Alternativ: Gulvtæppestumper, klude under fødderne er anvendelige til mange glideøvelser.



**Sjippetove**. Fås i plastik, læder og tov. Meget anvendelige i aerobic, fitness boxing, circuit; giver høj puls med lav impact.  
 Fordel: Let, sjovt, effektivt og billigt redskab.  
 Ulempe: I holdtræning kræves ekstra gulvplads.



**Træningsbolde**, store, forskellig diameter, til alle kropshøjder. Til balance- og stabilitetstræning.  
 Fordel: Kan anvendes til utallige øvelser.  
 Ulempe: Mange bolde kræver god opbevaringsplads.



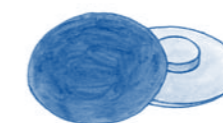
**BOSU**, af Both Sides Up, kan anvendes på to sider. På en halvkugleside, luftpude, og en vandret flade, som vippebræt, hvor hænder, fødder og krop kan støtte.  
 Fordel: To funktioner, meget anvendelig.  
 Ulempe: Relativt dyr (i holdtræning).



**Luftpuder og skumpuder** er spændende redskaber til skadeforebyggende stabilitetstræning.  
 Fordel: Små og lette, giver udfordrende balancetræning.  
 Ulempe: Ikke kendt, kræver dog forsigtighed i starten.  
 Alternativ: Sammenrullede og foldede liggeunderlag.



**Vippebrædder og balanceredskaber** til balance- og stabilitetstræning, oplagt cirkeltræning, circuit, og hvis muligt, hvis der er nok redskaber, til holdtræning.  
 Fordel: Nemt og billigt balanceredskab.  
 Ulempe: De avancerede kræver forsigtighed i starten.



## Fitness træningsformer

**Aerobic** findes i mange afarter, så nu benyttes gruppe- eller holdtræning som overordnet navn. Aerobic er bl.a.: Low impact aerobic (hele tiden en fod i gulvet), high/low impact (med løb og hop), danceaerobic (funk, latin, o.l.) og combataerobic, kampsportsaerobic.

**Boxing fitness** eller **motionsboksning**, regulær boksetræning med sandsække, boksebolde og pletpuder findes i udvalgte centre.

**Bodymind træning**, træning der har fokus på både krop og sind, tilbydes i udvalgte fitnesscentre. Betegnelsen dækker over aktiviteter som pilates, yoga, tai chi o.lign.

**Cardiotræning**. Konditionstræning på forskellige "cardiomaskiner" som kondicykler, løbebånd, romaskiner, stepmaskiner og crosstrainere, som aktiverer både arme og ben.

**Fitness for børn**, fra 8-16 år, med SHOKK® specialstyrketræningsudstyr i børnestørrelse og/eller blandet holdtræning herunder holdcykling (spinning) på cykler i børnestørrelse.

**Holdstyrketræning** med kropsvægt, vægte og elastikker, kaldet bodysculpt, **stram op** eller **bodytoning** samt **pilates** er særligt udbredt. Det er nemt og strammer musklerne op.

**Indendørs holdcykling** (også kaldet spinning eller biking) foregår på stationære specialcykler, typisk i en separat træningssal.

Træningen foregår almindeligvis som intervaltræning med forskellige typer intervaller, korte såvel som lange, med kortere og længerevarende lav-intensive restitutionspauser. Fordelen er, at træningen foregår på hold, men kan tilpasses individuelt.

**Stepaerobic** er en af de mest udbredte former for aerob holdtræning. Det er low impact aerobic, trin op og ned af og omkring en 15-25 cm høj stepbænk.

Andre hold med redskaber er **intervaltræning**, **cirkeltræning** og **slideaerobic** (på glidebrædder/-plader), **ropeaerobic** (med sjippetove) og **rebounding** (på trampetter).

**Styrketræning**. I fitnesscenterets styrketræningssal er det muligt at dyrke muskeltræning med frie vægte, håndvægte, vægtstænger og kabeltræk eller med maskiner.

**Udendørs fitness**. Nogle steder tilbydes løbe-, powerwalking-, stavgang- eller cyklehold med instruktion. Hvor det er muligt, inkluderer det også fysisk træning og øvelser med forhåndenværende redskaber, bænke, bomme, stativer, træstammer (stubbe) m.m.

## Litteratur og hjemmesider

### LITTERATUR

Kirkegaard, Kasper Lund. 2007. "Fra muskelmasse til massebevægelse – fitness-sektorens historie og organisation". Idrættens Analyseinstitut.

Kirkegaard, Kasper Lund. 2007. "Overblik over den danske fitness-sektor – en undersøgelse af danske fitnesscentre". Idrættens Analyseinstitut.

Klarlund Pedersen, Bente. "Børn og motion". Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck.

Nordberg, Terje, Andreasen, Mads, Risbjerg Nielsen, Janne. 2003. "Politikens Fitnessbog". Politiken.

Pilgaard, Maja. 2009. "Sport og motion i danskernes hverdag". Idrættens Analyseinstitut.

Team Danmark. 2006. "Aldersrelateret træning".

Aagaard, Marina. 2009. "Fitness og styrketræning". Aagaard.

Aagaard, Marina. 2007. "Aerobic – funktionel holdtræning i teori og praksis". Aagaard.

Danmarks Idræts-Forbund: Diverse hæfter om træningslære.

### HJEMMESIDER

- Musik. Du kan finde musik til fitness ved at søge på "aerobicmusik", "fitnessmusik" og "afspændingsmusik" på internettets søgemaskiner. Desuden hjælper følgende sider med at finde musik i de rigtige hastigheder.
  - [www.idraetsmusik.dk](http://www.idraetsmusik.dk)
  - [www.beat-runner.dk](http://www.beat-runner.dk)
- Redskaber. Du kan finde forskellige redskaber ved at kontakte idræts-engrosfirmaer. Husk at sammenligne priser. Du kan også søge på internettet; søg på det specifikke udstyr, du ønsker.
- Artikler. Du kan finde artikler om fitness ved at søge på specifikke emneområder eller tjekke bl.a. følgende sider, der har øvelsesbiblioteker, programmer og fitnessartikler:
  - [www.motion-online.dk](http://www.motion-online.dk)
  - [www.exrx.net](http://www.exrx.net)
- Kurser. Der afholdes fitnesskurser og kurser om relaterede emner hos bl.a.:
  - [www.foreningsfitness.dk](http://www.foreningsfitness.dk)
  - [www.dgi.dk](http://www.dgi.dk) (De Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger)
  - [www.dgf.dk](http://www.dgf.dk) (Danmarks Gymnastik Forbund)
  - [www.dif.dk](http://www.dif.dk) (Danmarks Idræts-Forbund)

