



# Styrketræning – de seks retninger

## Hvad skal vi lære?

At få kendskab til og kropslig erfaring med ”de seks retninger” inden for styrketræning og hvilke muskelgrupper, de aktiverer.

## Prøv det med kroppen

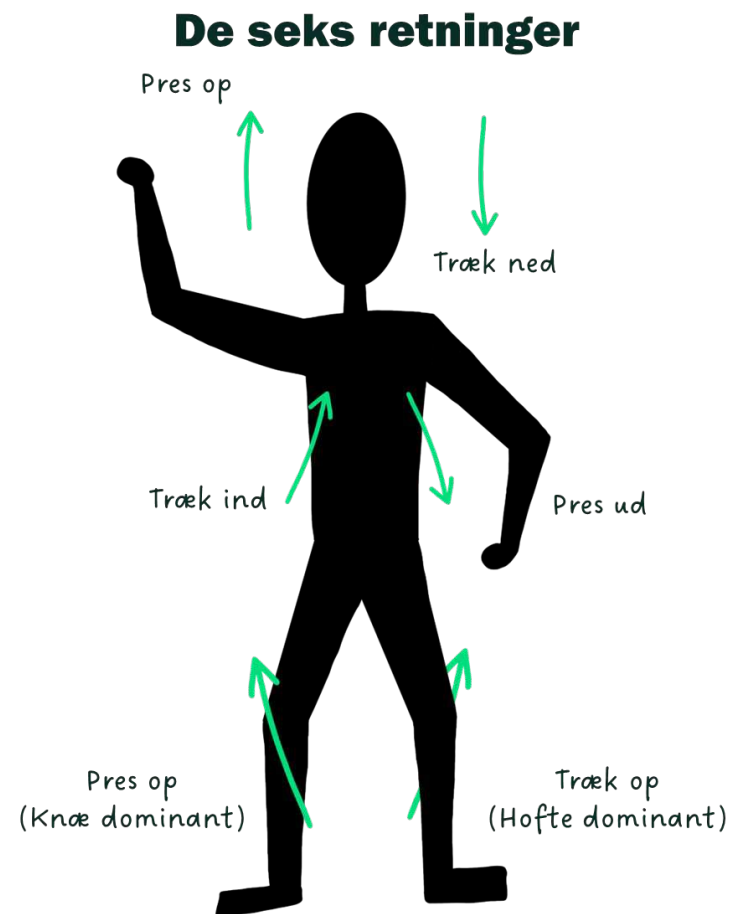
### Opgave 1

I har netop gennemført et cirkeltræningsprogram med seks øvelser, som hver især træner en af ”de seks retninger” inden for styrketræning. På figuren til højre ses ”de seks retninger”.

Jeres opgave er nu at notere:

1. Hvilke seks øvelser lavede I?  
Forklar dem med jeres egne ord.
2. Hvilke retninger bevægede I jer i, da I lavede de forskellige øvelser?
3. Hvilke muskler aktiverede I?  
Afprøv med kroppen, og mærk hvilke muskler, der arbejder aktivt.

Når I har noteret jeres svar for alle seks øvelser, går I op til jeres lærer for at se/få et svarark samt en oversigtsfigur over de seks retninger, hvor musklerne er skrevet ind.





## Opgave 2

Find på seks nye øvelser – én til hver retning – som I ikke har lavet i dagens træning:

- Prøv de nye øvelser af en efter en.
- Kræver nogle af dem vægte eller udstyr?
- Jeres lærer bestemmer, om I skal præsentere jeres øvelser for en anden gruppe eller for resten af holdet.

## Tænk over og tal om

- Hvorfor er ”de seks retninger” en effektiv måde at styrketræne på?
- Kan du bruge dem til noget i din træning eller i din hverdag?
- Hvilke betydninger kan det have, hvis man ikke kommer rundt om alle retninger, når man styrketræner?
- Kig på *Grundtræningshjulet* og se på de begreber, der står ud for ”styrke”.
  - Snak om, hvad de forskellige ord betyder.
  - Hvad skal man tænke over, når man skal designe et styrketræningsprogram?

