



Bevægelighed - dynamisk og statisk træning

Hvad skal I lære?

At forstå forskellen mellem dynamisk og statisk bevægelighedstræning og blive mere bevidst om, hvilke øvelser der strækker hvilke muskler/muskelgrupper.

Prøv det med kroppen

Aktive dynamiske stræk

<p>Bruges til opvarmning og forberedelse til fysisk aktivitet. Dynamiske stræk involverer kontrollerede bevægelser, der gradvist øger kroppens bevægelighed og blodgennemstrømning. De forbereder muskler og led på fysisk aktivitet ved at varme dem op uden at strække dem for meget, hvilket reducerer risikoen for skader.</p>	<p>Øvelse: Lunges med rotation Træd frem i et lungeskridt og rotér samtidig din overkrop. Gør det i alt 10 gange, skiftevis med hvert ben. Giv dig god tid til bevægelsen, så du kommer godt rundt i rotationen.</p>	
--	---	--

Passive statiske stræk

<p>Bruges til nedkøling, smidighedstræning og afslapning. Statiske stræk udføres ved at holde en position i en længere periode (20-30 sekunder) for at strække musklerne uden aktiv bevægelse. De er ideelle til nedkøling efter træning, da de fremmer afslapning, reducerer muskelspændinger og øger fleksibiliteten.</p>	<p>Øvelse: Siddende foroverbøjning Læn dig frem med strakte ben for at strække hasemuslerne. Hold stillingen i 30 sekunder. Hold en pause på 30 sekunder og gentag øvelsen.</p>	
---	--	--



Øvelse i grupper: Lav et dynamisk eller statisk strækprogram (25 min.)

I skal være sammen i grupper af 4-6. Halvdelen af gruppen skal arbejde med dynamiske stræk, den anden halvdel med statiske stræk. Jeres lærer sammensætter grupperne og styrer tiden i de følgende øvelser:

1. Brainstorm alle de dynamiske eller statiske strækøvelser, I kender, og afprøv dem med kroppen (5 min.)
2. Udvælg mindst 5 strækøvelser, som involverer forskellige muskler/muskelgrupper, fx ben, arme, ryg, nakke. Afprøv dem (10 min.)
3. Sæt øvelserne sammen til et strækprogram, så de passer godt sammen og kommer i en logisk rækkefølge (5 min.)
4. Afprøv jeres program og justér det efter behov (5 min.)

Vis og udfør programmerne (15 min.)

Find sammen med den anden halvdel af jeres gruppe igen.

Vis og udfør programmerne for hinanden – alle skal deltage i begge programmer.

- Start med det aktive dynamiske strækprogram.
Hvorfor giver det mening at starte med det?

Tænk over og tal om

- Hvad var den største forskel mellem programmerne?
- Hvilke muskler arbejdede de to programmer med? Var det de samme, eller var der forskel?
- Hvad skete der med jeres muskler og led undervejs, og hvorfor?
- Hvordan vurderer du din egen bevægelighed og smidighed efter dagens øvelser? I hvilke stræk blev du mest udfordret?
- Hvad er fordelene ved at have en bevægelig og smidig krop? Hvad er fordelene i din sportsgren eller din hverdag?
- Hvordan kan du på en let måde træne bevægelighed i din hverdag?

