



# Kondition – træning med helkropsøvelser

## Hvad skal I lære?

I skal på egen krop mærke, hvordan jeres puls og kondition påvirkes af forskellige typer af øvelser, hvor enten hele kroppen eller enkelte muskelgrupper arbejder. Samtidig skal I få en forståelse af helkropsøvelser.

## Prøv det med kroppen

Til de følgende øvelser skal I være 3-5 sammen i grupper, som jeres lærer laver. I skal bruge et stopur + noget at skrive på og med.

### Mål din puls

Hav et ur klar, som du kan tage tid med.

1. Find pulsen ved at sætte pege- og langfingeren lige under kæben på halsen.
2. Tæl pulsslagene i 30 sek.
3. Gang det tal, du kommer frem til med to, så har du pulsslag/min.

Eksempel: 32 slag på 30 sek. \* 2 = 64 slag i minuttet.

### Hvad er puls?

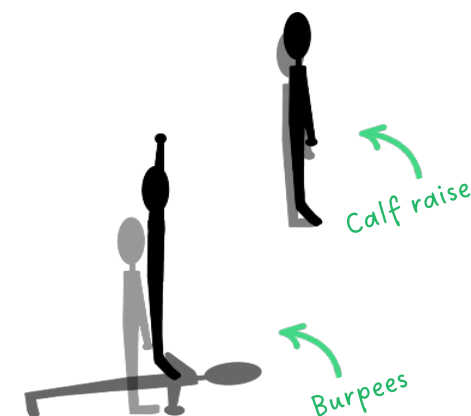
Puls refererer til antallet af hjerteslag per minut.

Når du måler din puls, måler du, hvor hurtigt dit hjerte slår.

### Mål din puls med calf raises og burpees

1. Lav så mange calf raises (gå fra flad fod og op på tæer, kontrolleret men hurtigt), du kan på 30 sek.
2. Mål derefter din puls igen, og skriv den ned.
3. Hold en pause, indtil din puls er faldet til samme niveau, som inden du lavede calf raises.
4. Lav så mange burpees med hop, som du kan på 30 sek.
5. Mål din puls igen, og skriv den ned.

Fortsættes på modsatte side



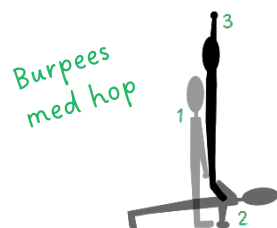


### Styrkeøvelser med fokus på kondition

Lav en AMRAP (As Many Rounds As Possible) på 7 minutter:

1. 5 burpees med hop
2. 10 planke til armstrækning
  - Start i en høj planke på hænderne, sænk dig ned på underarmene en arm ad gangen, og kom derefter op igen til høj planke.
3. 15 jump squats
4. 20 bicycle crunches
  - Cykelmavebøjninger - albue mod det modsatte knæ, mens du bøjer dig sammen
5. Find selv på en helkropsøvelse

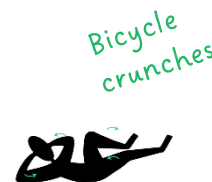
Fortsæt med øvelserne i nævnte rækkefølge, indtil de 7 minutter er gået. Mål til sidst jeres puls.



Planke til armstrækning



Jump squats



Bicycle crunches

### Tænk over og tal om

- Hvor stor var forskellen på din puls, da du lavede calf raises og burpees?
- Hvorfor tror du, at din puls var højere, efter du havde lavet burpees?
- Hvad skete der med jeres åndedræt/vejrtrækning undervejs, og hvorfor?
- Hvad er sammenhængen mellem vejrtrækning, puls/hjerte og muskler?
  - Se på det store kredsløb i figuren – hvad betyder den røde og den blå farve?
- Hvordan træner man bedst åndedrættet og hjertet?
- Hvad kan du bruge den viden til, når du skal lave konditionstræning?

