



STYRKETRENING

Styrketrening ute er en Fysak-aktivitet med stor effekt, som er lett å gjennomføre. Øvelsene bør gjennomføres i "sirkel" med flere repetisjoner.

► UTSTYR:

Krever ikke noe utstyr

► PASSER FOR:

Elever på alle trinn.



FYSISK AKTIVITET I SKOLEN

Målet med FYSAK er økt fysisk aktivitet, varig bevegelsesglede og økt trivsel hos alle ungdomsskoleelever. Ressursbanken er støttet av Sparebankstiftelsen DNB



GJENNOMFØRING

ORGANISERING

Eleven fordeles på "poster" der en øvelse skal gjennomføres. Sett en tid, f.eks 1 minutt som øvelsene skal gjennomføres før de beveger seg videre til neste "post". Sirkelen gjentas valgt antall ganger.

Aktuelle øvelser:

Arm circles: Står rett opp og ned. Beveg armene i sirkler, uten at det er for mye bevegelse i skuldrene. Varier med store sirkler, små sirkler, for- og bakover.

Squats: Se rett fram. Hold overkroppen rett. Pust inn og stram magen. Senk rompa langsomt bakover, som om du skal sette deg på en stol. Kom deg fort opp igjen, strekk ut beina og stram rompa. Hvis du presser fra med hælene, får du aktivert setemusklene best mulig.

Dips: Bruk bakken eller sitt på en stabil gjenstand 30-50 cm over bakken. Plasser hendene ved siden av bakken. Løft baken opp fra underlaget og strekk ut beina slik at bare hælene er i bakken. Senk så baken rolig ned mot underlagt – til albueene danner 90-graders vinkel og du kjenner en strekk i overarmene. Bruk armene til å presse deg opp igjen.

Planken: Underarmene og tærne skal være i gulvet, mens ryggen skal være stiv som en planke.



FYSAK-MATERIELL

Fysak-aktiviteter og materiell for nedlasting på: www.fysak.net

► GJENNOMFØRING

Sideplanken (oblique hold): En populær variant hvor bare den ene underarmen og siden av den ene foten er i gulvet, mens kroppen er vridd 90 grader, slik at den andre armen peker rett opp i luften.

Calf raises: Står rett opp og ned. Press fram og gå opp på tåspissen. En og en fot av gangen. Rolig ned igjen.

Bicycle crunch: Ligg på bakken. Plasser hendene bak nakken. Løft det ene beinet og dra det mot deg, slik at f.eks. venstre albue «toucher» høyre kne. Deretter er det motsatt bein og arm som skal «touche» hverandre.

Stjernehopp (star jump): Stå på et flatt underlag, med føttene skulder bredde hverandre. Bøy knærne litt og holde armene av sidene. Begynn å bøye knærne og hoppe opp så høyt du kan. Mens du hopper, strekker bena og armene ut til sidene og danner en stjerneform med kroppen din i løse luften. Armene skal være i 45-graders vinkel med overkroppen. Pass på at du utfører hopp i rolig tempo. Ikke gå for fort, eller du kan skade deg selv. Prøv og lande mykt med knærne bøyd. Begynn huk igjen og utføre vanligvis 10-15 repetisjoner.



FYSAK-MATERIELL

Fysak-aktiviteter og materiell for nedlasting på: www.fysak.net

GJENNOMFØRING

Tuck jumps: Start i stående posisjon med lett bøyde knær. Hold hendene rett ut foran brystet. Senk kroppen din ned i squats posisjon. Men nå skal eksplodere (hoppe) i en bevegelse oppover, slik at knærne dine beveger seg oppover mot brystet.



Push-up: Husk å stabilisere kroppen riktig! Det er veldig fort gjort å "hvile" på korsryggen hvis ikke magen strammes godt nok.. Stå i plankeposisjon, stram magen godt og stabiliser kroppen. Senk brystet ned til bakken og press opp igjen med armene. Hold kroppen rett gjennom hele bevegelsen, ikke slapp av i mage/rygg.



Lunge: Stå på et stabilt underlag. Gå ned med den ene kneet, slik at det nesten går i bakken. Motsatt bein skal settes litt foran. Deretter bytter man bein, enten i en hoppebevegelse eller mens man beveger seg sakte framover med litt lange skritt.



FYSAK-MATERIELL

Fysak-aktiviteter og materiell for nedlasting på: www.fysak.net