

Cirkeltræning

Mål og rammer

Formålet med cirkeltræning er at få pulsen op og få kontakt til sine muskler.

Livsstilssygdomme (sygdom pga. uhensigtsmæssig livsstil f.eks. rygning, inaktivitet, overvægt etc.) vurderes i dag at være ansvarlige for ca. 40% af alle sygdomme, og WHO har beregnet, at i år 2020 vil 70% af alle sygdomme globalt set, være relateret til livsstil. Mange dyrker idræt og motion fordi de ved, at det er sundt for dem. I de senere år er motions gavnlige effekt på sundheden blevet understreget, og det er påvises, at inaktivitet er lige så usundt som at ryge.

Samtidigt har undersøgelser vist, at det er sundere at være overvægtig og fysisk aktiv, end det er at være normalvægtig og inaktiv. Så selvom det er godt at være normal vægtig, så er det vigtigere at være i god form end at have en lav vægt. Der kan således være adskillige grunde til at dyrke idræt, og ofte er det en kombination af flere faktorer. Uanset hvad der end måtte være den primære grund, vil træningen have betydning for den enkeltes fysiske- og mentale helbred.

Målgruppen for aktiviteten er alderen 3-6 år, men egner sig til alle målgrupper, da man let kan justere aktiviteten, således at den bliver lettere eller sværere at udføre, og at intensiteten enten bliver højere eller lavere.

Indhold:

Opvarmning

Vi starter dagens træning med at varme alle musklerne op. Vi skal have gang i alle leddene og der starter vi fra toppen.

Vi starter med nakken, ved at kører hovedet rundt i cirkler. Dernæst skal skuldrene varmes op, det gør vi ved at svinge armene i små cirkler og det samme gøres med dine håndled.

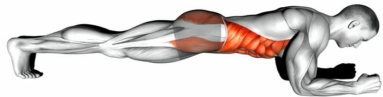


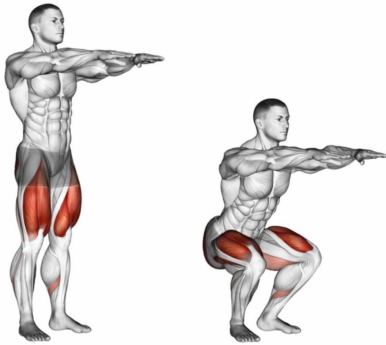
Ryggen varmer vi op ved at står på fire ben, derned skal vi have ryggen til at svaje op og ned. Dette gøres langsomt og gentages et par gange.

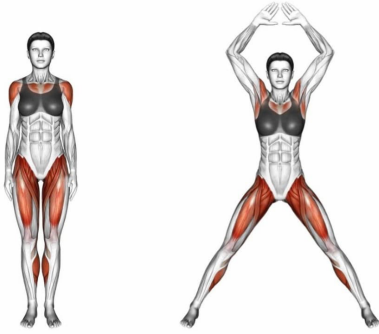
Så er det hofterne. De varmes op ved at svinge hofterne i cirkler. Dernæst svinger vi benet op for at få gang i lysken, dette gøres skiftevis fra ben til ben.

Knæene er næste step, her laves igen små cirkler med knæene. Her gælder det om at gå lidt ned i knæ, placere hænderne på knæene som støtter, og så skal de svinges.

Anklernerne er sidste step i opvarmningen, her køres hver ankel rundt i cirkler skiftevis.

Cirkeltræning

Øvelser	Tid	Beskrivelse	Billede
Planken	1 min	Du starter med at lægge dig på maven. Du kan enten lave planken på dine albuer eller på hænderne. Det vigtige er at din krop er helt lige. Spænd op i hele kroppen og hæv den fra gulvet.	
Push ups	1 min	Push ups også kendt som armbøjninger, kan laves som hvad der er nemmest for dig. Du kan enten lave dem på dine knæ, eller også kan den udføres uden knæ. Spænd op i coren og sørg for at dine albuer er langs kroppen.	
Sit ups	1 min	Start med at lægge sig ned på ryggen med bene bøje i 90 grader med fødderne fladt på gulvet, put fingerspidserne bag nakken, albuerne skal være bøjed og peges udad. Løft kroppen op imod bene og ned igen.	
Squats	1 min	Start stående med armene strakt fremad. Træk vejret ind og spænd op i maven. Skyd bagdelen bagud og sænk kroppen. Kom hurtigt op igen, stræk i benene og spænd i ballerne.	

Sprællemænd	1 min	<p>Stå oprejst med fødderne samlet og hænderne ned langs siden. Løft hurtigt armene over hovedet, mens fødderne hopper ud til siderne. Udfør straks bevægelsen i modsat retning for at hoppe tilbage til startposition. Øvelsen behøver ikke at være pæn, her drejer det sig bare om at få pulsen højt op.</p>	
--------------------	-------	--	---