

Instruktion i brug af træningsskema

Kære forældre

Når pigerne benytter sig af træningsskemaet bedes I have følgende gode råd i baghovedet:

- Skemaet er et UGE-skema og ikke et skema der udfyldes på én dag sidst på ugen fordi man er kommet bagud og gerne vil nå det hele. Skemaet rummer plads til fem dages træning, altså er det ikke tanken at man på én dag udfylder mere end en femtedel af en søjle, fx 20 håndstandsforsøg eller to et halvt minuts spagat med hvert ben. Når man "kun" at træne to dage i løbet af ugen - hvilket er MEGET bedre end ingenting - så skal søjlerne altså være 2/5 udfyldte.
- Forsøg at opretholde balance i skemaet, så der trænes lige meget af hver øvelse i løbet af en uge. Der sker ofte det, at det er meget sjovere at træne de ting man i forvejen er god til, og så "glemmes" de øvelser hvor der er det største træningsbehov.
- Husk at skemaet er til for træningens skyld og ikke min - det har ingen værdi at sjuske sig igennem for at kunne præstere et fyldt skema. Man kommer meget længere med et halvt udfyldt skema, hvor man har gjort sig umage.
- Der er ingen forældre der tager skade af at gå i krig med øvelserne sammen med pigerne ☺

Herunder er gode råd og instruktioner til hver øvelse:

(pigerne kender samtlige øvelser fra træningen, men skal måske mindes om nedenstående)

Split op af væg Sørg for at hele ryggen og bagdelen hviler på jorden, knæene er strakte men ellers slapper man helt af og lader tyngdekraften gøre arbejdet. Ikke noget med at presse benene længere ned, dette er en øvelse der kræver tålmodighed og man må gerne ligge her i op til 5 minutter uden pause. Det er vigtigt at hofterne er udadroterede så hælene er højere oppe end tærne og ikke omvendt for at skåne knæene for et uhensigtsmæssigt stræk, dette er pigerne sat grundigt ind i.

Spagat Det er vigtigt at der arbejdes med strakt forreste ben og et bøjet bagerste ben hvor knæet hviler på gulvet. Tjek jævnligt at begge fødder og bagerste knæ er på linje på gulvet, dette sikrer korrekt stilling i hoften. Når man træner spagat er det vigtigt at man ikke laver dynamiske eller hakkende bevægelser, men holder et stræk i minimum 30 sekunder. Det skal ikke gøre mere ondt end at man kan holde et langt stræk ud - ellers presser man sig selv for hårdt. Hold ikke et stræk i mere end 1,5 minut. Hænderne skal placeres på hver side af det forreste ben så man kan fordele vægten ud i armene efter behov.

Ben op Kodeordet her er BALANCE! Dette er en balance-øvelse og ikke en smidighedsøvelse. Ja, man skal være smidig for at kunne udføre øvelsen, det er derfor vi træner spagat ☺ Det er helt afgørende at man koncentrerer sig og bevæger sig meget langsomt når man fører benet op. Sørg for at fokusér på et punkt over øjenhøjde der ikke bevæger sig. Find fokus allerede inden øvelsen startes. Sørg for at holde fast i hælen på indersiden af foden. Det er vigtigt at standbenet er strækt helt ud gennem hele øvelsen. Hvis man ikke kan få benet højere op uden at bøje standbenet, skal man ikke gøre det.

Håndstand

Den ultimative styrke/balance-øvelse! Alt efter hvor tryk man er ved håndstand kan denne øvelse laves i fri luft eller op af en væg. VIGTIGT: Håndstand er ikke ufarligt så sørg for at være frisk og koncentreret når der trænes håndstand, sving ikke op på hænder i nærheden af vindueskarme/borde/mm. Uanset om man træner i luften eller op af en væg, er målet at komme op og stå helt lige med spændte mavemuskel så ryggen ikke svajer. Benene skal samles helt og vristen strækkes. Pigerne skal kigge på deres hænder, dette gør det meget lettere at finde balancen. Hvis man som forældre vil hjælpe, kan man sætte en flad hånd mellem fødderne og lade pigerne klemme om denne for at holde balancen. De skal altså selv "holde fast" omkring den flade hånd, dette faciliterer til rigtig god spænding i hele kroppen. Når dette mestres kan man fjerne hånden og støtte ved hofterne, lige på hoftekammen. På denne måde har pigerne balance i kroppen, men skal selv styre benene og spænde i mave og ryg for ikke at miste balancen. Håndstand måles ikke i tid man kan stå, men antal forsøg. Husk at jeg altid gerne vil vise hvordan I skal træne håndstand med netop jeres datter - bare kom forbi efter træning om onsdagen kl. 17.45, så får I en lektion!

Split-håndstand

En øvelse der udfordrer pigerne til at bruge deres smidighed og styrke på én gang. Det er vigtigt at pigerne kommer igennem alle tre trin af øvelsen hver gang de træner split-håndstand fra hug. Pigerne kender øvelsen fra træning, det vigtigste er at benene forbliver strakte fra det øjeblik de har sat af på gulvet og at de ikke spredes til siderne før end numsen (tyngdepunktet) er inde over hænderne (understøttelsesfladen). God fornøjelse - denne øvelse kræver meget træning, men det er så fedt når det lykkes!

Katete

Nu bliver det hårdt. Øvelsen hedder katete fordi man i udgangsstillingen sidder på gulvet med to strakte ben, således at benene udgør de to kateter i en ligebeinet trekant. Herfra sætter man begge hænder fladt i gulvet tæt på kroppen og forsøger at løfte hele kroppen (inkl. ben og fødder!) fri af gulvet. Dette kan med stor fordel trænes på en taburet, et køkkenbord eller lignende til at starte med så fødderne ikke behøves løftes så højt for at komme fri, det er bare vigtigt det ikke er noget der kan vælte. Denne øvelse tælles som håndstand, altså antal forsøg. Man holder sig selvfølgelig oppe så længe man kan i hvert forsøg - dette kan sagtens være få sekunder i begyndelsen. Prøv det forældre, så kan I mærke hvor seje jeres piger er 😊

Planke

Den gode gamle der styrker kropskernen så godt. Jeg har indført en helt særlig måde at træne planke på i vores forening, så store som små selv kan tjekke at de står korrekt i planken. Man kan nemlig hurtigt komme til at stå med bagdelen for højt oppe i luften, eller hængende nede ved gulvet. Man starter med stå på alle fire, altså knæ og hænder, med helt flad ryg. Armene er strakte, ryggen gøres bred (skulderbladene presses fra hinanden) og lårbenene skal være lodrette. I denne position er bagdelen i den helt rigtige position til at lave planke, kunsten er nu at strække benene bagud uden at bagdelen rykker sig op eller ned og uden at skulderbladene samles. Og så bliver man der - her er ingen grænser for hvor længe man må stå ad gangen, så længe positionen opretholdes korrekt.