

## Lærervejledning – Opbygning af muskler

# Træning – Fysiologiske og biokemiske ændringer

En rapport af:

### 1. Hvilke muskler vil du træne?

**OBS.** Vær opmærksom på, at det anbefales, at børn under 15 år ikke bør styrketræne med vægte, der er så tunge, at de ikke kan gentage øvelsen mindst 8 gange.

Eksempel:

Jeg vil gerne træne mine overarme.

### 2. Hvad vil du træne?

Sæt ring om det ønskede

- a) Tilvænnning af belastning
- b) Muskelstrukturelle ændringer**
- c) Eksplosivitet og hurtighed

### 3. Dine øvelser

Her skal du kort beskrive aktiviteter, der belaster musklerne, som du ønsker at træne. Teg også gerne.

Eksempel

Øvelse – Armbøjninger

#### 4. Hvilken fase forventer du, at dine øvelser svarer til?

Overvej det på baggrund af din egen styrke.

Det forventes, at man svarer ud fra, hvad man har svaret i spørgsmål 2. Svarene fra spørgsmål 2 svarer til følgende faser:

- a) Fase 1
- b) Fase 2
- c) Fase 3

De efterfølgende opgave kan ikke udføres før øvelserne er afprøvet.

#### 5. Stemte de angivende faser fra spørgsmål 4 overens med, hvad du oplevede i praksis?

Hvis nej, hvad kan du så ændre ved din øvelse, så den kommer til at passe?

Eksempler:

Nej. For at tilpasse min øvelse kan jeg tage armbøjninger uden afstand mellem minde hænder, så armbøjningerne bliver hårdere.

Nej. Jeg kan tage armbøjninger på knæene for at gøre det lettere, så jeg kan tage flere gentagelser og derved tilpasse min øvelse.

#### 6. Hvordan kan du ændre din træning, så du på sigt, når dine musklers funktionsevne ændres, kan træne de samme muskler i den ønskede fase?

Overvej at tilføje vægt eller at lave nye, og mere udfordrende øvelser. Tegn gerne nye øvelser.

Eksempel

På sigt skal jeg tage flere gentagelser af den samme øvelse for at få mere ud af træningen. Desuden kan jeg forsøge at udføre øvelsen med én arm af gangen, da det naturligvis er hårdere, når én arm udsættes for den samme belastning som to arme eller udsættes for.

## 7. Hvad vil du spise i forbindelse med dit træningsprogram?

Beskriv tre ting, der ville være hensigtsmæssigt at spise, når man bruger dit træningsprogram. Beskriv også hvorfor det er hensigtsmæssigt.

### Eksempel

Jeg vil spise nok proteiner, da det er essentielt for at kunne opbygge musklerne. Det vil jeg få ved bl.a. at spise kød og bønner. Derudover vil jeg spise varieret, så jeg både får vitaminer, mineraler og kulhydrater. Jeg undgår derved, at mit stofskifte ikke er hæmmet af mangel på eksempelvis cofaktorer.