

Träningslära Venus 2016

Att ha bra Hälsa är att ha en balans mellan träning, kost och vila.

Hur ser en bra frukost ut?

Basen:

Gröt, fil eller yoghurt

Smörgås:

Fullkornsbröd med pålägg (leverpastej, skinka)

Dryck:

Färskpressad juice, mjölk

Smoothie:

Dryck av olika sorters bär gärna med naturell yougurt.

Varför värmer vi upp innan träning?

- (1) kroppstemperaturen ökar vilket gör kroppen mer elastisk och minskar risken för sträckningar och muskelslitningar i ledband och ligament.
- (2) kroppen och hjärnan blir förberedd på träning
- (3) viktigt att värma upp rätt kroppsdelar för den aktivitet som man ska göra.
- (4) viktigt att börja långsamt och öka vartefter.

Kan du förklara vilopuls, arbetspuls och maxpuls?

Maxpulsen kan inte påverkas av träning utan enbart av ålder.

Man brukar säga att vi har en maxpuls på 220 minus ålder (det betyder att ni i Venus har ca 207 slag/ minut i maxpuls).

Vilopulsen kan vara ett sätt att mäta sin kondition. Ju mer vilopuls sjunker desto bättre kondition får man.

Arbetspuls ska vara hög, men kan skilja mellan olika personer. Om två personer med samma maxpuls gör samma ansträngning men har olika arbetspuls så är den som har lägst arbetspuls den som har bäst kondition.

Muskellära.

En muskel ser ut som en liten råtta (musculus betyder "liten råtta" på latin). Den breda delen (nosen) är "ursprung" och den smala delen (svansen) är "fäste".

Muskeln består av många muskeltrådar som drar ihop sig när du arbetar med muskeln (kroppen). När du böjer armen (koncentriskt arbete) arbetar biceps (som sitter på framsidan) och när du sträcker (excentriskt arbete) armen arbetar triceps (som sitter på baksidan).

Du kan jobba statiskt eller dynamiskt

Statiskt arbete är då du håller muskeln helt stilla då du jobbar (ex. sitta mot vägg i 90 grader).

Dynamiskt arbete då du jobbar med muskeln i rörelse. (ex. biceps curl)

Muskler som du ska kunna är:

biceps

triceps

fyrhövdade lårmuskeln (Quadriceps)

baksida lår (Hamstrings)

rumpmuskeln (Gluteus maximus)

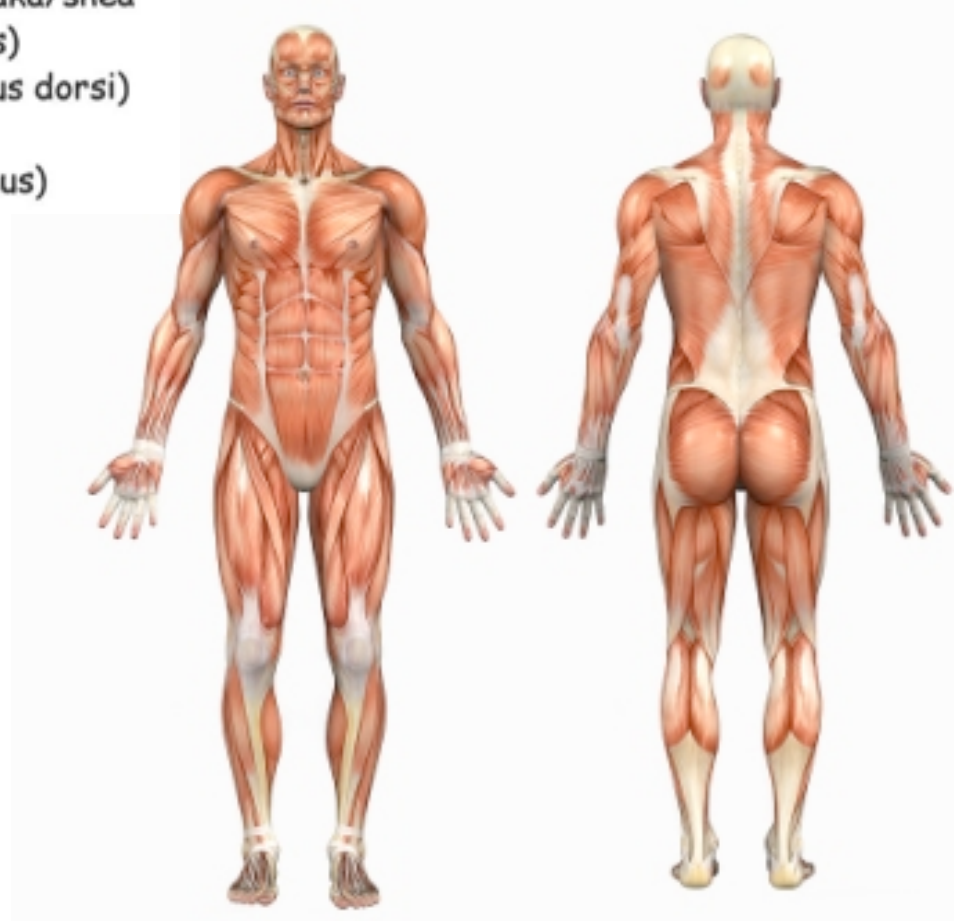
magmuskeln (Abdominus) raka/snea

raka ryggmuskeln (Trapetzius)

breda ryggmuskeln (Latissimus dorsi)

axelmuskeln (Delta)

tvåhövdade vadmuskeln (Soleus)



Balans i träningen

Hur du tränar beror på vilket mål du har med träningen. Det viktiga är att du får en balans mellan träning, vila och kost/vätska. Alla tre delar är lika viktiga.

Vila betyder inte enbart att sova utan kan vara en aktiv vila, men du tränar inte på max.

När du tränar bryter du ner kroppen och det är när du vilar som kroppen byggs upp igen. Du bygger din kropp med vila och kosten.

Man kan se träningen som en triangel där de tre sidorna är träning/vila/kost. Dessa sidor ska vara lika långa!

Fundera över hur du tränar, hur mycket du tränar, om du dricker vatten, vad du äter till frukost, hur du vilar. Har du rätt balans på din träning?

Hur ofta ska man träna?

20-30 minuter per gång räcker för att höja konditionen. Det räcker med 2-3 pass i veckan för att behålla eller förbättra sin kondition/styrka.

Viktigt är dessutom att du har rörelse i vardagen- vardagsmotion. Det kan vara att gå till och från bussen, gå i trappor istället för att rulltrappa/hiss, gå en promenad med hunden eller med en kompis mm.

Om du vill förbättra din kondition och din styrka måste du gradvis öka längden/tiden/ intensiteten på träningen

Hur mycket du ska träna beror på vilket mål du har med träningen och om du satsar på elit eller motion. Att du tränar regelbundet är det viktigast för din hälsa.