

# INFORMATIONSSARK UGE 5: KOM I FORM

Børn og unge (5-17 år) anbefales at bevæge sig 60 minutter dagligt. For at vedligeholde/øge kondition og muskelstyrke samt øge bevægelighed og koordination skal børn og unge træne med høj intensitet mindst 30 minutter tre gange om ugen. De danske børn og unge har et lavt aktivitetsniveau set ud fra anbefalingerne. F.eks. viser undersøgelser, at kun hver fjerde af de 11-årige piger, og hver tredje af de 11-årige drenge dyrker hård fysisk aktivitet i fritiden mindst fire timer om ugen. Dertil kommer, at mange dropper idrætten omkring 5.-6. klasse, hvor skiftet fra børne- til ungdomsidræt sker - bl.a. fordi andre interesser og definition af egen identitet fylder mere.

## 30 minutter fysisk aktivitet med høj intensitet

Fysisk aktivitet har mange gevinster på f.eks. hjerte, kredsløb, muskel- og knoglestyrke, balance og på hormon- og immunsystem. Træning med høj intensitet (dvs. høj puls og vanskeligheder ved at føre en samtale) som f.eks. fodbold har en yderligere forebyggende effekt. Hvis du fx måler din puls i løbet af et af småspilene i "Spil fodbold", vil den formentlig ligge på ca. 170 slag/min, mens en tur/at gå til skole vil være ca. 100 slag/min og sidde/ligge ned vil være ca. 50-75 slag/min.

## Måling af hvile- og arbejdpuls

Hjertet sender blodet rundt i kroppen - også til musklerne. Blod giver ilt og næring (bl.a. sukker) til musklerne, så de kan arbejde. Ilt- og næringsbehovet i musklerne stiger med intensiteten. Det antal gange hjertet trækker sig sammen og pumper blod rundt i kroppen pr. minut, kaldes pulsen (pulsfrekvensen), og det kan måles. Puls fortæller noget om, hvilken belastning aktiviteten har på hjertet. Træning med høj intensitet og dermed høj puls har en forebyggende effekt, da man træner hjertet, så det bliver stærkere og man mindsker risikoen for hjertesygdomme. Mål pulsen ved at trykke let med fingrene (ikke tommelfinger) på håndled eller halspulsåre. Tæl antallet af slag i 15 sekunder og gang med fire for at beregne antal anslag pr. minut.

Man kan ikke sammenligne tallene, da alle har forskellig maksimal- og hvilepuls. Men man kan beregne belastningen for en aktivitet, hvis man kender sin egen maksimalpuls. Maksimalpuls kan ikke ændres gennem træning, men træning kan være med til, at en aktivitet ikke føles så hård og belastende - og det betyder, at pulsen er lavere, end den var, inden man kom i form.

Hvis to elever har en puls på 180 slag/min. ved småspil, og deres maksimalpuls er hhv. 200 og 220 slag/min., så bliver deres hjerte belastet forskelligt. Den første ligger på 90% af maksimalpuls, og den anden på 82%. Den anden er i bedre form under forudsætning af, at de har lavet det samme.

## **Arbejds- og træningsformer**

Forskellige idrætsgrene har forskellige fysiske krav, eksempelvis udholdenhed, bevægelighed, styrke og koordination:

- Udholdenhed er evnen til at arbejde over længere tid, og er en forudsætning i næsten alle idrætsgrene.
- Bevægelighed er evnen til bevægelsesudslag i led og ledkæder, og er med til at forbedre holdning og mindske risikoen for skader. Den bliver gradvist nedsat, hvis ikke den styrkes.
- Styrke er kroppens evne til at udvikle kraft. Ved styrketræning sker der en systematisk opbygning af kroppen og dens muskulatur, og det er med til at reducere risikoen for skader.
- Koordination er med til at samordne kroppens bevægelser i forhold til hinanden og til omgivelserne. Samspillet mellem nerve- og muskelsystemet er af stor betydning, og koordinationen skal hele tiden udvikles, da den er grundlæggende for læring af bevægelser.

## **Nøgleord**

60 minutters fysisk aktivitet om dagen. 30 minutter med høj intensitet tre gange om ugen.

## **Fakta**

- Børn mellem 5-17 år skal træne med høj intensitet mindst 30 minutter tre gange om ugen.
- Ved træning med høj intensitet skal du have så høj puls, at du begynder at svede, og det er svært at føre en samtale.
- Jo bedre form man er i, desto lettere føles det samme stykke arbejde.
- Når du kommer i form, pumper hjertet langsommere i hvile, og pulsen vil også være lavere ved fysisk aktivitet, eksempelvis hvis du laver første del af en yo-yo-test.
- At være fysisk aktiv er godt for helbredet, da det mindsker risikoen for livstilssygdomme, forbedrer koncentrationsevnen og øger selvtilliden.