

VELKOMMEN TIL WORKSHOP
OMKRING ÅNDEDRÆTTET

DAGENS PROGRAM:

- Hvem er Fysio Lykkehøj?
- Basis viden omkring kroppen/kredsløbet herunder:
 - Lungernes ventilation
 - Anaerob træning
 - Aerob træning
 - Kredsløbet
- Aktive åndedrætsøvelser
- Spørgsmål
- Tak for idag

HVEM ER FYSIO LYKKEHØJ?

- 3 i TEAM Fysio Lykkehøj
- Borgergade 34, 8600 Silkeborg
- Stræber efter at have alt under samme tag
- Fysioterapi, personlig træning, holdtræning og kostvejledning
- Alle er velkomne
- Høj faglighed, service og kvalitet frem for kvantitet

LUNGERNES VENTILATION:

- Tilføre ilt fra indåndingsluften (O₂) til blodbane og fjerner kuldioxid (CO₂) fra kroppen og ud i atmosfæren (ydre respiration)
- Hvor meget luft der trækkes ned i lungerne afhænger af dybde x frekvens → diaphragma's funktion.
- Lungernes ventilation påvirker kroppens funktioner – og påvirkes af fysisk aktivitet
- Er med til at temperaturregulere kroppen
- Har meget at sige ift. blodets tilbageløb til hjertet

ANAEROB TRÆNING:

- Muskernes evne til hurtigt at skaffe sig store mængder energi uden brug af ilt
- Træning af den anaerobe kapacitet → også kaldet tolerancetræning.
- Høj arbejdsintensitet – ikke længere end 40 sek. Heller ikke kortere end 5 sek.
- Tolerancetræning: Forbedring af kroppens evne til vedvarende at udvikle energi ved anaerobe processer. Arbejdsintensiteten skal være meget høj (30-100 % af max intensitet)

AEROB TRÆNING:

- Primært den I arbejder med ved løb.
- Forbedring eller vedligeholdelse af kredsløbets evne til at transportere ilt.
- Muskernes evne til at udnytte den tilførte ilt, samt forbrænde fedt og derved kunne arbejde i endnu længere tid.

KREDSLØBET IFT. LØB:

- Løb økonomisk og spar på kræfterne under løb – udnyt din vejrtrækning optimalt
- Den dybe vejrtrækning frem for den overfladiske
- Løbers vejrtrækning
- Find din vejrtrækningsrytme
- Panikfornemmelse og følelsen af at mangle luft

AKTIVE ÅNDEDRÆTSØVELSER:

- Veltrænede vejrtrækningsmuskler er alfa omega
- Styrketræn din vejrækning hjemme og overfør den derefter til løbeturen
- 1. Øvelse
- 2. Øvelse
- Vejrtrækningsrytme

SPØRGSMÅL?

- Alle spørgsmål er velkomne! 😊
- Hvis du ikke vil stille dem her er du også velkommen til at skrive på:
 - info@fysiolykkehoej.dk
 - 20 91 66 20
 - www.fysiolykkehoej.dk

TAK FOR I DAG!

Det har været en fornøjelse og som tak for at vi måtte komme har vi her et par rabatter til jer hvis det skulle have interesse.

1. 30% PÅ PERSONLIG TRÆNINGSFORLØB
2. 25% PÅ KOSTFORLØB
3. 10% PÅ 60 MIN. FYSIURGISK/SPORTS MASSAGE
4. 20 MIN. RECOVERY BOOTS TIL KUN 80,- (48 TIMERS RESTITUTION PÅ BARE 20 MIN.)