

Veflinge Gymnastik og Idrætsforening

Gymnastikafdelingen



Nyhedsbrev nr. 1-2015

30.marts 2015

Gymnastikopvisning:

Gymnastikafdelingen afholdt den 22. marts endnu engang en flot og sprudlende opvisning, hvor de mange hold viste hvad de har lavet vinteren igennem. Det store antal gymnaster viser, at der fantastisk liv i gymnastik i Veflinge. Opvisningsholdet fra Sønder sø lavede ligeledes en flot og imponerende opvisning. Se mange flere billeder på www.vgif.dk



Lars Nicolaisen

"ER I friske" spurgte Kristian en aften til karate. Joeh det mente vi nok at vi var. Ok, er I så med på en udfordring, der siger 1000 armbøjninger på syv dage.....

At hvad??? Først blev jeg noget overrasket over Kristians udmelding, men man er vel et mand-folk. Så jeg tog, ligesom de andre der går til voksenkarate, udfordringen op, fortæller Lars Nicolaisen.

Kristian fortalte at det var noget han havde læst på nettet, og han mente, at vi sagtens kunne klare det. Så vi fik udleveret et skema til at holde styr på regnskabet. 143 armbøjninger hver dag. Han sagde, at vi ikke behøvede at tage dem alle sammen på en gang, vi måtte godt sprede det over hele dagen.

De første dage gik det godt. Jeg havde sat alarmer til i løbet af dagen, for at minde mig om det. Jeg nåede op på 150 om mandagen. Men tirsdag skulle jeg til terminsprøve i 6 timer. Jeg orkede ikke mere en 40 armbøjninger den dag. Det gav så lidt flere til de efterfølgende dage.

Jeg lavede et lille spil med mig selv. Når jeg døde i CS GO (et computerspil) skulle jeg tage 5 armbøjninger. Det var en nem måde at klare dem på. Da ugen var omme var jeg nået op på 1035 armbøjninger.

Det var en sjov og lidt hård udfordring, et godt initiativ og så hjælper det jo, når man er flere der bakker hinanden op. Jeg kunne godt finde på at gøre det igen. Prøv selv at se hvor mange du kan tage, siger Lars Nicolaisen med et lille lumske smil.



Lars Nicolaisen

Bettina Wichmann

Storforbruger af hård fysisk træning

Bettina har trådt sine barnesko i Morud, med fodboldstøvler om sommeren og gymnastisko gennem vintrene. De sidste 10 år har Veflinge gymnastikafdeling haft gavn af Bettina som instruktør, dels på store bolde, dels BodyFit. Det seneste år også som hjælpetræner på det store springhold. Hun er lidt af en træningsnørd, for hun går også til Cross-træning i Sønder sø 3 gange om ugen og kører Mountainbike i Langesøskoven. Gennem barndommen har hun fået en masse gymnastikerfaring, så efter et instruktørkursus i Otterup, var den lille generte pige klar til at stå foran en flok voksne mennesker. Ja, det kan være svært at forstå, at den målbeviste og selvsikre pige engang har været ekstremt genert.

Det der startede instruktørkarrieren var, at der for Bettina ikke var udfordring nok på krop og kondi holdet. Det var ikke tilstrækkelig hård fysisk træning. Der skulle mere til, og da de store bolde på det tidspunkt var nyt og spændende, var det oplagt at starte på. Det har altid været sjovt for Bettina at udfordre andre og ikke mindst selv at blive udfordret, som den der skal foregå med et godt eksempel.

Ud over træningseffekten, er det sociale sammenhold det vigtigste for Bettina. Der skal virkelig være alvorlig sygdom til, for ikke at møde frem. Der afholdes både jule- og forårsafslutning på holdet. Som noget nyt er Bodyfit holdet begyndt at varme op på spinningcyklerne en halv time og det er rigtig fin start. Når jeg hører om BodyFit forbinder jeg det med hård træning for unge mennesker, men det er lidt paradoksalt at halvdelen af hendes hold er 50+, og der bliver gået til stålet. Efter gymnastikopvisningen starter Bettina med Crossfit uden-dørs. Det starter ved hallen den 22. april.



Bettina Wichmann

Multibanen..Arbejdet starter i Påsken

Vil du være med til at skabe et nyt og attraktivt sted for både børn, uge og voksne så kontakt
Torben Eriksen tlf.: 2937 9121
Jury Jørgensen tlf.: 2098 3011



Hvad går du til:

Ulla Rasmussen

For 4 år siden tog Ulla en stor beslutning i sit liv, og ændrede livstil til det sundere. Hun kvittede smøgerne og startede på motion, som dog blev udsat på grund af et uheldigt fald på sportspladsen. Men fra foråret 2013 startede hun på løbeholdet, og det har hun aldrig fortrudt. Hun var startet med løbe lidt selv, ned til spejderhuset og tilbage igen. Men den store fremdrift i træningen kom, da hun startede på løbeholdet. Jeg kan rigtig godt lide intervaltræningen, for jeg kan mærke, at det er det, der giver en et skub fremad. Der er også både hjælp og opbakning fra trænerne Andy og Stephanie, samt de andre på holdet. Resultaterne er heller ikke udeblevet, allerede året efter gennemførte hun 10 km i Odins løbet. Ikke på sprinter tid, men på 1:17—en rigtig god tid. Trænerne skal have rigtig stor ros for deres arbejde, og så aflyser de aldrig. Kun stormen Bodil har indtil nu betydet en aflyst løbetur. Ulla går også til pilates, for det er en god kombination. Løbet som kondition og pilates til styrkelse af kroppen. Og så er det godt for både min ryg og mine skuldre, udtaler hun. Hun udtrykker ligeledes stor tilfredshed med gymnastikafdelingens flexordning, der gør det økonomisk overkommeligt at gå til flere ting. Der er kun en ting som Ulla godt kunne ønske sig, nemlig at der kom flere modne piger med på løbeholdet. I skal ikke holde jer tilbage, siger hun, for når man løber afsted i flok, vender dem, som er kommet foran bare om og henter de bagerste med jævne mellemrum. Det er en glad og også lidt stolt pige der udtaler sig. For hendes livstilsændring er nemlig en succes. Smøgerne er kvittet uden at vægten er forøget og der er også frisk luft som erstatning for lidt af den tid der før blev brugt i sofaen med strikkesøjlet.



Ulla Rasmussen

Nye borgere i Veflinge

Hvis I ser nogle borgere der er mørkere i huden, og som ikke taler dansk, så er det muligvis Aiham og Khalel. De kommer begge fra det krigshærgede Syrien og skal bo her i Veflinge. Planen er, at de skal integreres i lokalsamfundet. De er udstyret med cykler, og Khalel er startet på torsdag-formiddags-cykelholdet, og til fodbold. De bor i Lindebo, og modtager meget gerne besøg, de er meget gæstfri. Eneste lille men er, at de kun taler kurdisk og arabisk. Men det kan klares med en app der hedder "oversæt", eller tegn og fagter. De første gange jeg besøgte dem, er det gået meget fint med fagter og tegn. Så hold jer endelig ikke tilbage. Begge er startet på danskundervisning. De har familiemedlemmer andre steder, så I vil

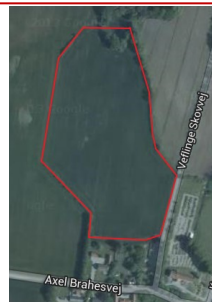


opleve at der kommer flere på besøg her i byen. Det giver handel i brugsen, og flere tilmeldte til idrætten. Og med tiden forhåbentlig også nye elever til skolen i Veflinge, hvis de er heldige og får familiesammenføring. Onsdag d. 31. marts kommer der 5 mere.



Kirkeskoven

Arbejdet med at bearbejde jorden nærmest Axel Brahesvej går snart i gang. Der skal indrettes en festplads, til blandt andet fejring af Sct. Hans med bålplads m.m. Kom til Lokalforsamling og hør mere og få lov til at være med i idé-udviklingen.



Løbeholdet

Løbeholdet har trænet hver mandag vinteren igennem, og de fortsætter frem til sommerferien, dvs. til og med juni. Nye ansigter er altid velkommen, både nybegyndere og træned. Hvad enten man er på holdet der løber langt, eller holdet der løber kort, er træningen struktureret og varieret. Mange af os kender det med at løbetræne, hvor det i perioder går meget godt, men så kommer der perioder med huller i træningen. Skal du have struktur og fast rytme, er holdtræning en rigtig nyttig ting. Ud over løb laver holdet også styrketræning. En god dag at starte på, er mandag efter påske dvs. mandag den 13. april. Der løbes fra Veflingehallen kl. 17:30.

CrossFit

CrossFit, som blev startet op sidste år, bliver igen i år en mulighed hvis du vil holdes i god træning sommeren over.

Nu er gymnastikopvisningen overstået, men Bettina Wichmann fortsætter med CrossFit onsdage kl. 18:00.

CrossFit er en træningsform, hvor vi bruger naturen som træningsrum og redskaberne er hvad vi har i nærområdet. En typisk time starter med at vi løber eller cykler til skoven, legepladsen på skolen, multibanen eller hvad vi nu lige kommer forbi. Udfordringerne er mange og niveauet spænder bredt. Hele kroppen bliver styrket og energien stiger efterfølgende. Alle kan deltage og der er plads til sjov og leg. Tag løbesko på og tøj til at bevæge sig i. Bliv glad og Fit – for CrossFit er Fedt :-D. Vi starter op onsdag d. 22. april. Kl. 18:00 fra hallen.



Generalforsamling i Lokalrådet Onsdag d. 8. april kl. 19:00 på skolen

Dagsorden iflg. vedtægter

Efter generalforsamlingen:



Hils på Khalel og Aiham.
Syriske flygtninge i Veflinge



- Vi har en tolk med, så der kan stilles spørgsmål
- Hør om Syrien og hvorfor folk flygter
- Få svar på dine låne-muligheder
- Hvad lægges der vægt på ved vurdering af huse på landet, v/Brian Petterson, boligchef Realkredit Danmark
- Se en minimodel af Kirkeskoven og kom med forslag
- Skolen får overrakt pengene fra indsamling til jubilæums-gaven



P.S: mød bare op, vi mangler ikke folk til bestyrelsen.

Besøg vores hjemmeside www.vgif.dk - Du finder mange nyttige informationer om såvel gymnastik som de øvrige afdelinger. Under gymnastik kan du til- og afmelde vores nyhedsbrev. Cykelholdene har deres egen hjemmeside på www.teamnordfyn.dk.

Redaktionen:
ar:

Anne Margrethe Dalskov
Bjarne Sund Laursen.

Mobil: 26 18 19 19
Mobil: 27 100 300

E-mail: amdalskov@mail.dk
E-mail: bjarne@oberlix.dk

Fra **Magasinet Sundhed** har vi fået lov at viderebringe denne interessante artikel om løbeteknik:

FÅ STYR PÅ DIN LØBETEKNIK

Tager du også løbeskoene på og så derudad uden at tænke over, hvordan du løber? Kilometer i benene må da give mere end teknikøvelser i lav intensitet? Men ved at træne løbeteknik kan du faktisk forbedre løbeøkonomi og skadesrisiko. **Lær her forskellige teknikker, der forbedrer dit løb**

Af Ulrik Schaarup Foto: Carsten Lundager

Med den rigtige løbeteknik kommer du til at løbe mere effektivt og reducer især belastningen på knæ og hofter. De nye øvelser og fokuspunkter kan virke udfordrende, varierende og som grobund for en masse ny inspiration og motivation i dit løb. Alene det at opleve, du får mere ud af din træning, kan give dig endnu mere løbeglæde, der kan holde resten af dit løberliv.

"Løbeteknik hænger tæt sammen med løbeøkonomi. Dvs. hvor meget ilt, du bruger per kilo kropsvægt på at tage et skridt. Og jo bedre løbeteknik, jo bedre løbeøkonomi. Det er ligeså vigtigt som kilometer i benene. Man kan være nok så flittig, men arbejder du ikke økonomisk, får du ikke det optimale resultat." Så klart udtrykker cheftræner i både løbeklubben SNIK Atletik og i triatlonklubben Tri4, Brian Dåsbjerg om vigtigheden af løbetekniktræning. Han er uddannet fysioterapeut og bachelor i idræt, og i det daglige er han indehaver af Danish Sports Academy, som blandt andet leverer træningsvejledning, fysiologisk test og fysioterapi.

BLIV KLOG PÅ DIT LØB

Brian Dåsbjerg sammenligner det med svømning, hvor en god teknisk svømmer i dårlig form kan svømme meget hurtigere end en dårlig teknisk svømmer i god form. Men hvor den langsomme svømmer i bassinet kan blive meget frustreret over at se, at han ikke får det optimale ud af sin kondition, så er vi ikke nået så

langt inden for løb. Der er ikke nær den samme anerkendelse af, at løb er en teknisk disciplin og ikke kun et spørgsmål om kilometer. Vi er altså heller ikke som menigmænd så kloge endnu, at vi kan skelne mellem én løber med dårlig teknik og én med god teknik.

NÆRMEST RELIGIØS LØBEVERDEN

For mange løbeeksperter og super-motionister er der én måde at løbe rigtigt på og kun den ene, hvis man skal løbe optimalt teknisk og økonomisk. I de senere år har trenden været, at man skal løbe mere fremme på foden. Enten ved at lande på midtfoden eller helt fremme på forfoden. Enkelte tager endda det ultimative skridt og løber barfodet. Vi skal nemlig løbe, som vi er skabt til, mener nogle. Som vores forfædres løb, før vi fik de stabiliserende og støddæmpende løbesko på.

"Der hersker en række forskellige opfattelser af rigtigt og forkert, inden for løbeteknikker og løbestile. Nogle lover guld og grønne skove, f.eks. i forhold til skader. Men folk bliver altså stadig skadet. Noget kan så være mindre belastende end andet. Jeg ser især problemer med akillesse og svangsene. Har man løbet som tung hællander i 20 år, og det fungerer uden skader, er det måske heller ikke hensigtsmæssigt at ændre på det. For ny teknik giver også en ny belastning," siger Brian Dåsbjerg.

VI SKAL LÆRE AF BØRNENE

"Børn løber let på fødderne. De har

en høj skridtfrekvens, og fødderne løftes med retning op under ballerne. Men hvad sker i overgangen fra barn til voksen? Hvorfor ændrer vi vores løbestil? Måske er det fodtøjet, man som voksen begynder at gå i. Måske fordi, man ikke løber så meget mere. Vi ved det ikke, men der sker bare noget. Næsten alle går fra lethed til at løbe mere tungt, og det bliver naturligt at løbe på hælen som voksen. Vi skal til at vende den om. Det skal blive naturligt at løbe let. For føler du dig let, løber du helt sikkert også let," reflekterer Brian Dåsbjerg.

LØB FRI FOR SKADER

Vi er alle forskellige og har hver vores trænings- og skadeshistorik og hver vores livshistorie. Nogle personer er høje, andre er lave. Nogle er tungere, andre er lettere. Man må ikke glemme alle nuancerne.

"Har man tendens til skader og vil man gerne løbe mere økonomisk, er der al mulig grund til at undersøge nærmere, om en ændret løbeteknik kan være løsningen," rådgiver løbespecialisten Brian Dåsbjerg. Han blev i 2010 verdensmester i Militær Femkamp – en sport, der siden 1998 har indbragt ham yderligere et Europamesterskab, 27 Europa Cup sejre og 11 Danmarksmesterskaber. Militær Femkamp afsluttes med otte kilometer terrænløb, så Brian Dåsbjerg er om nogen vant til at skulle optimere sin løbeteknik. ●

Sådan træner du din løbeteknik



UNDGÅ OVERSTRIDING

1 Overstriding sker, når løberen strækker knæleddet fuldt ud og lander med foden foran knæet. Underbenet kommer dermed for langt frem, og man lander på hælen. Det giver en stor belastning på især knæ og hofter, hvilket giver mange skader. Man løber tungere og udnytter ikke kroppens naturlige støddæmpning og ens spændstighed. Derudover sker der det paradoksale, at man faktisk bremser sig selv kraftigt, fortæller Brian Dåsbjerg, der eksemplificerer overstriding på billedet nederst.

Der er i de sidste tre til fem år kommet øget fokus på løbeteknik og løbestil, særligt relaterende til selve landingen. Et lille udvalg af producenter af løbesko har ført an, foranlediget af mere og bedre viden inden for blandt andet biomekanik. Fra at løbebutikkernes hylder hovedsageligt var fyldt med støddæmpende og pronationsstøttende (sko med indsat kile for at undgå, at løberen falder indad) løbesko til relativt flade sko med et lavt drop (hældningen fra hæl til

tå). Og det er meget positivt, slår Brian Dåsbjerg fast.

”Der er mange fordele ved at undgå at strække benet for meget. Ved at lande med foden under eller lidt bagved knæleddet, som jeg gør på billedet øverst. Ved at komme længere frem på foden. Ved at bryde det klassiske mønster. Vi får lethed ind i løbet, og vi reducerer belastningen på især knæ og hofter. Og det er godt, selv om man i princippet bare flytter belastningen. Men forhåbentligt til stærkere og mere hensigtsmæssige steder i kroppen.”



FOKUSÉR PÅ AT LØFTE OG IKKE PÅ AT LANDE

2 Spørgsmålet om, hvordan man skal lande på fødderne, er nærmest religion, fortæller Brian Dåsbjerg. Meningerne er mange og forskellige. Det er nok stadig det mest hotte spørgsmål i løbeverdenen, og det er for den enkelte løber også det nemmeste at mærke selv.

Men i stedet for at fokusere på selve landingen – om det er hæl, midtfod eller forfod – så fokusér på at løfte fødderne op mod ballen – hvilket betyder op under ballen (billedet øverst) og ikke op bag ryggen (billedet nederst).

Det har en række fordele. Det er den korteste vej for foden, når den skal frem igen. Det vil give en bedre landing under eller lidt bagved knæleddet og ikke foran. Det vil reducere den vertikale bevægelse, og man vil dermed hoppe mindre fremad, hvilket er mere effektivt. Det vil naturligt få dig længere frem på foden og dermed øge din skridtfrekvens. Fokus skal være på kort kontakt med underlaget og hurtig skridtafvikling. En rigtig god øvelse hertil er de klassiske knæløft – hvis man ellers udfører den korrekt. Fødderne skal altså løftes op mod ballen – bedst muligt.

OG DIN SKRIDTFREKVENS

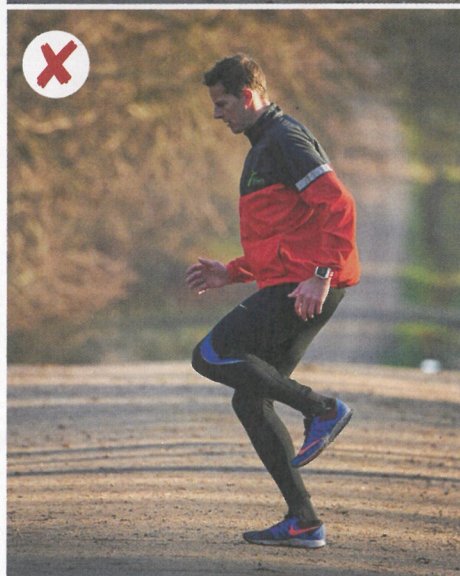
3 En relativ høj skridtfrekvens på 170 til 180 per minut, vil være optimalt for langt de fleste, anbefaler Brian Dåsbjerg. Fordelene er et væsentligt lettere løb og en generelt forbedret løbeøkonomi – hvis man altså i dag løber færre skridt end dette. Højde og benlængde samt kondition og vægt spiller især ind på, hvad ens optimale skridtfrekvens så rent faktisk er.

Start med at tælle din skridtfrekvens i dag. Sæt løbeuret på et minut og tæl. Leg i første omgang med stille og roligt at øge din frekvens til 170. Prøv også af, hvordan det føles at løbe med forskellige frekvenser. Hvad det gør ved din puls og din krop. Du kan godt opleve, at din intensitet vil stige markant, fordi du ’kommer til’ at løbe hurtigere. Men i stedet for at sænke skridtfrekvensen, så læn dig hellere lidt tilbage. Stille og roligt vil din forbedrede teknik balancere med din kondition.

Brian Dåsbjerg anbefaler særligt disse syv øvelser og fokuspunkter til at forbedre ens løbeteknik. Start træningen med øvelserne, så du er frisk i kroppen og klar i hovedet til at udføre bevægelserne korrekt. Du kan med fordel også udføre en eller flere undervejs i din træning, så du hele tiden holder fokus på din løbeteknik.

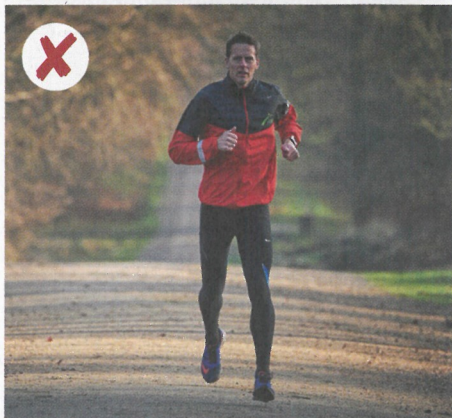
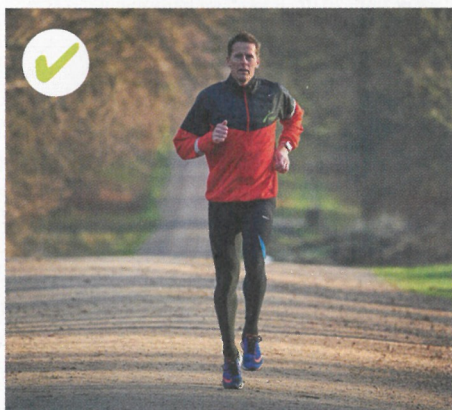
DIT TYNGDEPUNKT SKAL IKKE BEVÆGE SIG

4 Jo mere ens tyngdepunkt flytter sig, jo flere kræfter bruger man. Navlen skal kun pege fremad. Den skal ikke hoppe op og ned og fra side til side. Man skal derfor ikke løbe for bredt, som Brian Dåsbjerg viser på billedet nederst, som han sammenligner med to langrendsspor. Hvis man skal løbe i dem, vil man løbe med stor afstand mellem fødderne, hvilket vil bevirke, at tyngdepunktet bevæger sig, da man skal hoppe fra side til side. Man skal til gengæld løbe relativt smalt – se på billedet øverst – men ikke decideret henover fødderne. Fokuser på at lande under hofteledet, hvilket altså ikke er lig med ydersiden af hoften. Prøv at lege med at løbe bredt i starten og så gradvist løbe smallere og smallere.



HOLD HOFTER OG BRYSTKASSE HØJT

5 Mange falder sammen i hoften, når de bliver trætte. Ligesom Brian viser på billedet nederst. Det vil medføre en tungere løbefornemmelse. Øvelsen er her at starte med at løbe lidt nede i knæ og hofter, og så gradvist rette sig mere ud, så man til sidst løber højt oppe og rank som på billedet øverst. Men det er vigtigt, at man ikke hopper. Man skal bare rette kroppen ud.



GENTAG LANGSOMME LØBEBEVÆGELSER

6 Fokuser på kontrol af kroppen og arbejdet med balancen. Stå på et ben, løft den anden fod op under ballen, flektér foden lidt – læn dig langsomt frem, indtil du får overbalance – og dér laver du så et hurtigt fodskifte.

GADEDRENGEHOP FOR SPÆNDSTIGHED

7 ”Det er vigtigt, at man har en god spændstighed hele vejen op igennem kroppen. Så når man lander, kan man hurtigt komme til næste skridt. Jo kortere kontakt med underlaget, jo bedre. Hvilket vil sige, at man skal have styrke i underben, knæ, hofter, mave og ryg. Så kan man udnytte den elastiske komponent, man har i sine sener til at komme hurtigt videre ind i næste skridtbewægelse. Hold ryggen rank og tænk i kort kontakt med underlaget. Der skal et ordentligt spjæt i hoppene,” slutter Brian Dåsbjerg.

