

## Fysisk træning forud for dit efterskoleophold – Gymnastikakademiet

En af de vigtige forudsætninger for, at I som elever får en god opstart på BGI akademiet er, at I møder op i en god fysisk grundform, så I ikke får unødvendige overbelastningsskader i opstartsperioden. Et ophold på en idrætsefterskole kræver en fornuftig fysisk form fra skolestart og en stabil formkurve under opholdet. Det betyder, at I selv skal sørge for, at jeres fysiske form er i orden til skolestart. Det gør I via regelmæssig træning både op til sommerferien og så godt som muligt i sommerferien.

Vi har desværre tidligere haft nogle eksempler på, at elever ikke er mødt op i den nødvendige grundform, hvilket både har øget skadesrisikoen og fremkaldt unødvendige overbelastningsskader til stor frustration for eleven selv, kammerater, forældre og lærere.

Dermed ikke sagt, at man altid kan undgå skader, for selvfølgelig sker der skader ved fysisk aktivitet – og skulle I være uheldige at være skadet op til skolestart, så sørg for at holde formen så godt som muligt med det I kan, via grund/styrketræning, og eventuelt med den nødvendige bistand omkring genoptræning.

Vi har vedhæftet det træningsprogram, som vores fysioterapeut i samarbejde med linjelærerne har lavet. Programmet fokuserer på træning og forebyggelse af de væsentlige muskelgrupper inden for din primære idrætsgren. På kombinationslinjerne er det med hovedvægt i den gymnastiske del. Du kan med fordel lave programmet 2-3 gange om ugen, gerne med en dags mellemrum, så musklerne kan restituere.

Du kan kombinere træningen med løbeture, hvor der løbes i et tempo som du min. kan holde i 5 km. Er du slet ikke vant til at løbe, så løb en km. og gå et par min. for så igen at løbe.

Når det bliver sommer og tid til ferie, skal du selvfølgelig også nyde den med en badetur i vandet eller en tur på rulleskøjte. Begge dele kan være god træning, og gøre det ud for et af træningspassene. Uanset hvor du holder ferie, vil det være godt at få trænet med høj puls så formen er så god som muligt ved opstarten.

Hvis du træner gymnastik/parkour/dans eller laver anden aktivitet, så kan det muligvis gøre det ud for noget af ovenstående i træningsprogrammet. Til jeres orientering så vil vi i forbindelse med introforløbet gennemføre bibtest og nogle af styrkeøvelserne for alle på gymnastikakademiet. Resultatet af testen bruges til at vurdere og hjælpe jer videre med den fysiske grundform.

Hvis du er plaget af omfattende skader og længerevarende genoptræningsforløb vil vi gerne vide det – kontakt venligst leder på Gymnastikakademiet, Jan Tilsted på e-mail: [jan@bgi.dk](mailto:jan@bgi.dk)

God fornøjelse med træningen – vi ses søndag den 10. august, når dit efterskoleår på BGI akademiet starter.

Venlig hilsen

BGI akademiet