

Fit i en fart - fup eller fakta?



Udarbejdet af Mikkel Rygaard Pedersen, Absalon

Målgruppe: 7.-10. klasse, Ungdomsuddannelser, Voksenuddannelser

Fit i en fart - fup eller fakta?

Beskrivelse

Engelsk dokumentar fra 2018 To minutters intens træning - om ugen! Det er alt, hvad du behøver for at holde dig i form - i hvert fald ifølge sundhedsjournalisten Michael Mosley. Han har samlet et hold forskere og deres seneste undersøgelser, der vender op og ned på, hvad vi ved om fysisk aktivitet. Så er du også en af dem, der melder dig ind i fitnesscenteret uden at komme der? Eller en af dem, der nøje tæller sine skridt for at nå de magiske 10.000? Så se med her, når du får - måske - helt ny viden om, hvordan du nemt kan holde dig i form. Se hvordan du kan nøjes med to minutters intens fysisk aktivitet om ugen, hvordan du kommer i mål med at overholde dine fitness-planer, og hvordan fysisk aktivitet kan gøre dig mere intelligent.

Pædagogisk note

Der er lavet et kapitelsæt til udsendelsen. Kapitlerne er opdelt, så du kan springe direkte ind i udsendelsen og se det afsnit der f.eks. passer med det emne du er i gang med at undervise i.

Kapiteloversigt og kapitelindhold

Kapitelsæt: 1.

01:	Stol-test: Styrketest	00:01:59
02:	Step-test: Aerobic fitness test	00:04:17
03:	Gang: 10.000 skridt vs. 3x10 minutter hurtig gang	00:06:06
04:	HIIT træning (Høj intensitet interval træning)	00:13:28
05:	Resultat af HIIT-træning	00:17:43
06:	Hjemmetræning med god effekt	00:19:53
07:	Styrke forøgelse	00:22:28
08:	Træning med tunge vægte vs. lette vægte	00:23:09
09:	Styrketræning og sukkerforbrænding	00:25:31
10:	Resultat af tung vægttræning vs. let vægttræning	00:27:33
11:	Løb og belastning på knæledet	00:30:06
12:	Motion og bevægelsesglæde (runners high)	00:36:40
13:	Dans påvirkning på hjernen	00:42:14
14:	Opsamling omkring motion	00:48:10