



Center for Militær Fysisk Træning

Militær fysisk træning og belastningsstyring af fysiske aktiviteter i den samlede uddannelse

Hærens basisuddannelse

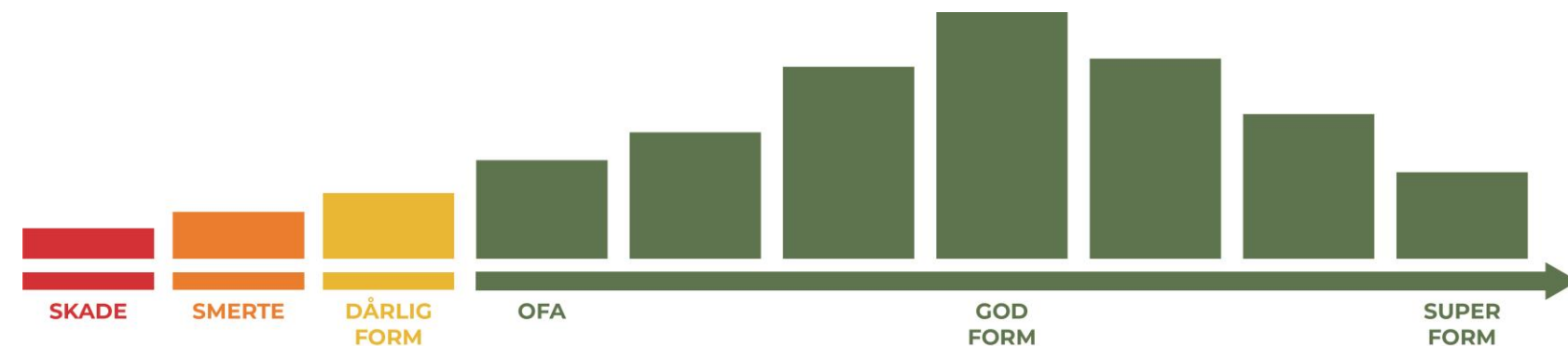
Formål og indhold i lektionen

- Give konkrete værktøjer til jeres virke som TM
- Vise belastningsstyring set for vores (CMT) og Enhedens side

Indhold i lektionen

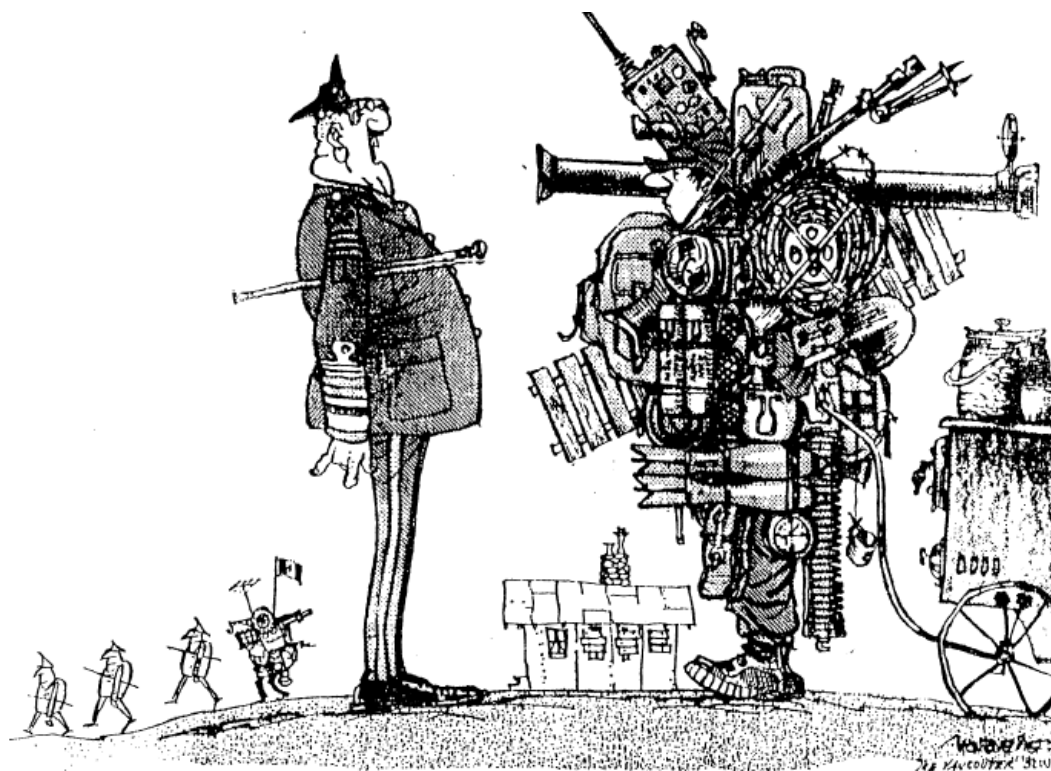
- Grundtanker om træning og belastning
- Skades- og smertelære
- Krav og test i Forsvaret
- Sikkerhed i.f.b. MFT
- Microtræning

Grow the green, shrink the red



- Honorerer operative fysiske anbefalinger
- Honorerer ikke operative fysiske anbefalinger
- Smerter/skade
- Helbredsproblematik

Belastning = soldatens grundvilkår meeen..



"Can't help that, corporal... new policy... fewer men and more equipment."

Basisuddannelserne

"Grundlæggende vilkår"

- Læringsplan for militær fysisk træning skaber ensartet grundlag, men der vil opleves forskel fra enhed til enhed samt fra værn til værn.
- I vil opleve akkumuleret belastning (støvler, eksercits, lange dage, manglende restitution, kost osv.)
- I vil opleve en grad af smerte, muskelømhed, vabler, blive våde, være trætte osv.
- Træning i uniform etc.

Opgave: Gå sammen to og to; drøft kort jeres oplevelse af den fysiske træning i jeres første tid som VPL.

Træningens paradoks

- Belastninger, der maksimerer fysisk parathed vil gøre soldaten mere robust over for skader, men øger risikoen for skader...
- Stor mængde og intensitet i den samlede belastning øger den fysiske form men øger også...
- Belastninger, der medfører højt niveau af udmattelse øger den fysiske form men øger også...

BASISKRAV

Alder	UDHOLDENHED		STYRKE			
	12 min	Biptest	Split Squat	Dips på bænk	Træk til bryst	Burpees
	Meter	Niveau	Sæt x reps pr. Ben	Sæt x reps	Sæt x reps	Reps
60+	1800	5,9	3 x 10	3 x 10	3 x 2	5
50-59	2000	6,9	3 x 12	3 x 12	3 x 3	10
-49	2200	8,3	3 x 15	3 x 15	3 x 5	15

1

Basiskravet er et aldersbestemt minimumskrav du skal kunne honorere til enhver tid. Kravet skal sikre et trænerbart og robust Forsvar.

BASISTEST

De operative fysiske test bør honoreres til de operative fysiske anbefalinger forud for mission. Anbefalingerne er til et minimumsniveau ift. hvor fysisk anstrengende en funktion man har.

OPERATIVE TEST

FORSVARETS FYSISKE OPTAGELSESKRAV

Niv.	Alder	UDHOLDENHED		STYRKE					
		12 Min	Biptest	Split Squat	Dips på bænk	Dips	Træk til bryst	Krops-hævninger	Burpees
		Meter	Niveau	Sæt x reps pr. ben + kg	Sæt x reps	Sæt x reps	Sæt x reps	Sæt x Reps	Reps på 2 min
1	60+	1800	5,9	3 x 10	3 x 10	-	3 x 2	-	5
	50-59	2000	6,9	3 x 12	3 x 12	-	3 x 3	-	10
	-49	2200	8,3	3 x 15	3 x 15	-	3 x 5	-	15
2		2400	9,6	3 x 15 + 5 kg	-	1 x 1	-	1 x 1	20
3		2600	10,8	3 x 15 + 10 kg	-	1 x 3	-	1 x 3	25
4		2800	12,2	3 x 15 + 15 kg	-	1 x 5	-	1 x 5	30
5		2900	12,10	3 x 15 + 20 kg	-	3 x 5	-	3 x 5	35

02

Optagelseskraavet gælder i forhold til Forsvarets uddannelser og sættes efter hvor fysisk anstrengende uddannelsen er.

OPTAGELSESTEST



SAMMENHÆNGEN

Der er sammenhæng imellem de tre testsystemer (Basistesten, optagelsestesten og de operative test) både ift. anvendte testdomæner (styrke og udholdenhed), fysiske test, øvelsesprogression og præstationsniveauer.

1. BASISTEST

Basiskravet er et minimumskrav som skal kunne udføres af alle uanset alder og køn og består derfor af simple kropsvægtøvelser, der ikke kræver større teknisk færdighed. Kravene er aldersdifferentierede.

2. OPTAGELSESTEST

Optagelse til nogle af de hårdere uddannelser stiller større krav til styrke hvorfor øvelser på højere kravsniveauer er mere vægtbærende. Kravet er aldersdifferentieret på niveau 1, men er fælles for alle på niveau 2-5.

3. OPERATIVE FYSISKE TEST

I de operative fysiske test stilles der endnu større krav til fysikken hvorfor der både er tunge vægtbærende øvelser samt kategorien Test B, der tester en mere anerob form for udholdenhed og mobilitet ift. 12 min test og biptest.

OPERATIVE FYSISKE TEST (ABC)

3

Niveau	TEST A		TEST B	TEST C			
	12 min	Biptest	DMST	Lunges	Dips	Krops-hævning	Dødløft
	Meter	Niveau	Ture	10 Reps Pr. Ben	Reps + kg	Reps + kg	5 Reps
1	2400	9,6	54	20 kg	1 + 0 kg	1 + 0 kg	40 kg
2	2500	10,2	56	27,5 kg	2 + 0 kg	2 + 0 kg	55 kg
3	2600	10,8	58	35 kg	3 + 0 kg	3 + 0 kg	70 kg
4	2700	11,6	60	42,5 kg	5 + 0 kg	5 + 0 kg	85 kg
5	2800	12,2	62	50 kg	5 + 5 kg	5 + 5 kg	100 kg
6	2900	12,10	63	55 kg	5 + 10 kg	5 + 10 kg	110 kg
7	3000	13,4	64	60 kg	5 + 15 kg	5 + 15 kg	120 kg
8	3100	13,12	65	65 kg	5 + 20 kg	5 + 20 kg	130 kg
9	3200	14,8	66	70 kg	5 + 25 kg	5 + 25 kg	140 kg
10	3300	15,4	67	75 kg	5 + 30 kg	5 + 30 kg	150 kg

Sikkerhed

Sikkerhedsbestemmelser skal overholdes også
for forhindringsbanen og nærkamp

Sikkerhedsbestemmelser fremgår af
læringsplanerne for HBU.

Pause 10 minutter

Photo # NH 53204 Physical training aboard USS Idaho, circa 1920





Center for Militær Fysisk Træning

Lek 7: Belastningsstyring af fysiske aktiviteter i den første samlede uddannelse.

Hærens basisuddannelse

ENHEDEN ER IKKE STÆRKERE END DEN **SVAGESTE** SOLDAT



Fig. 3. Andel med overbelastningsskader i værnepligten ift. deres træningstilstand ved dag 1.

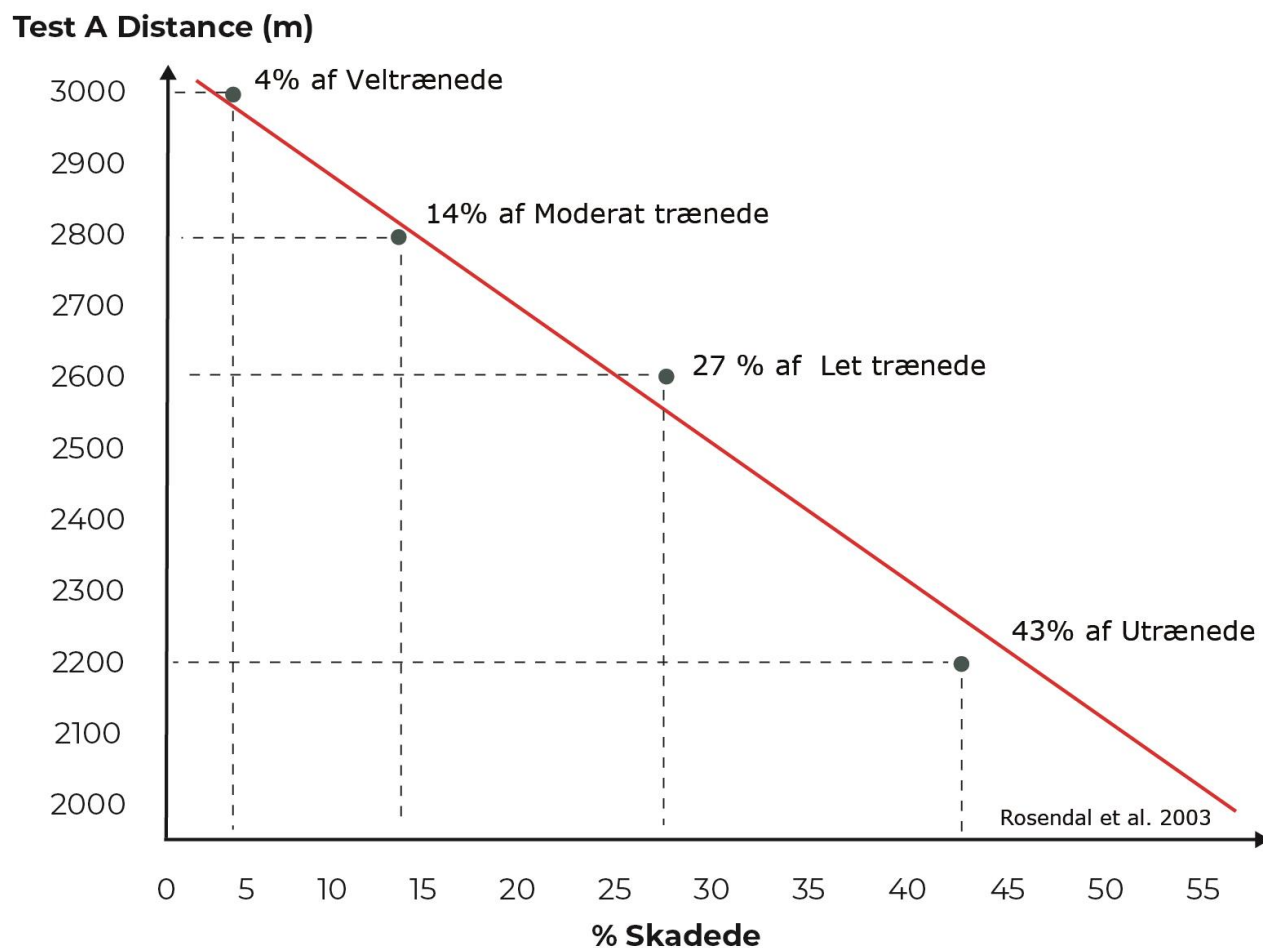
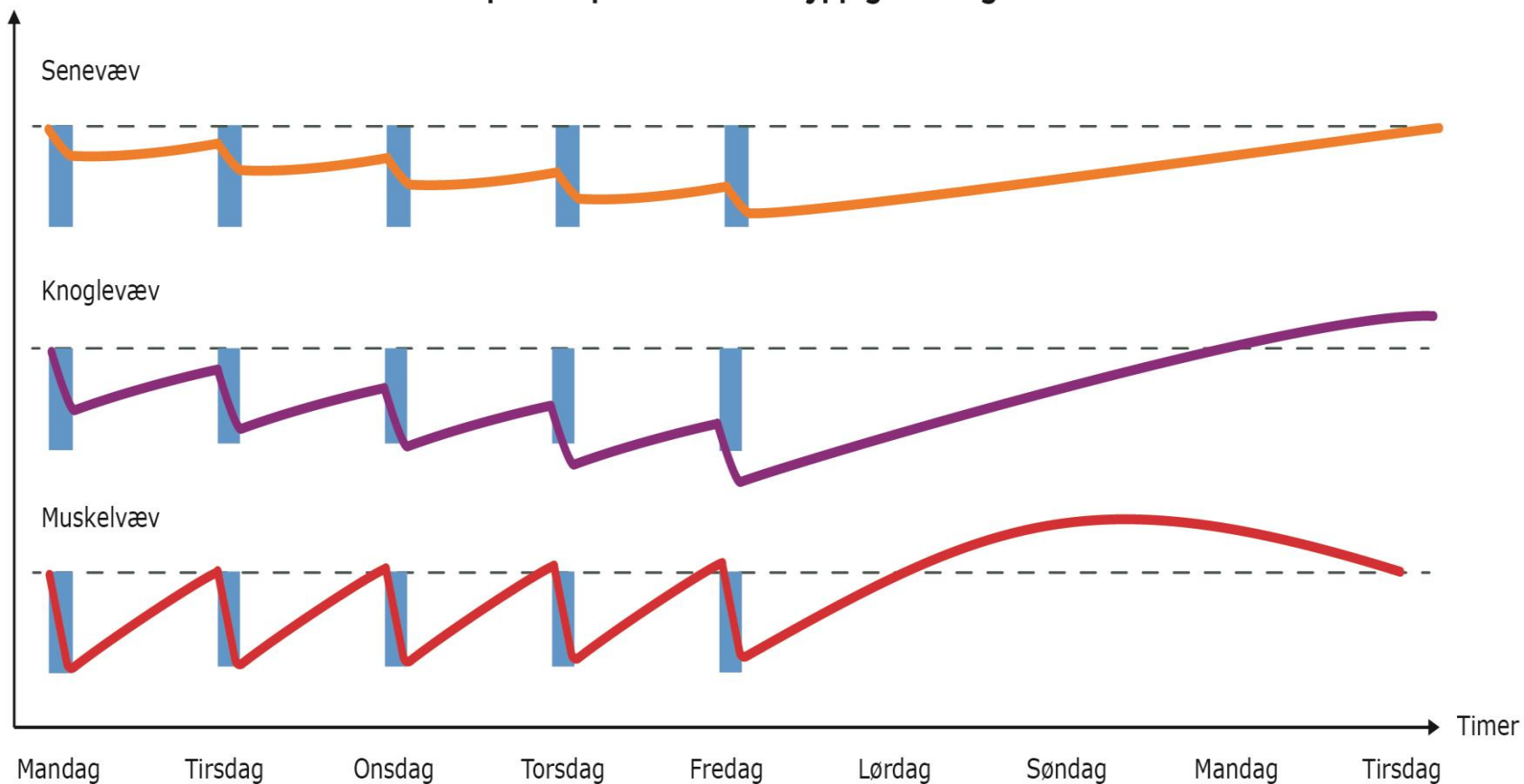
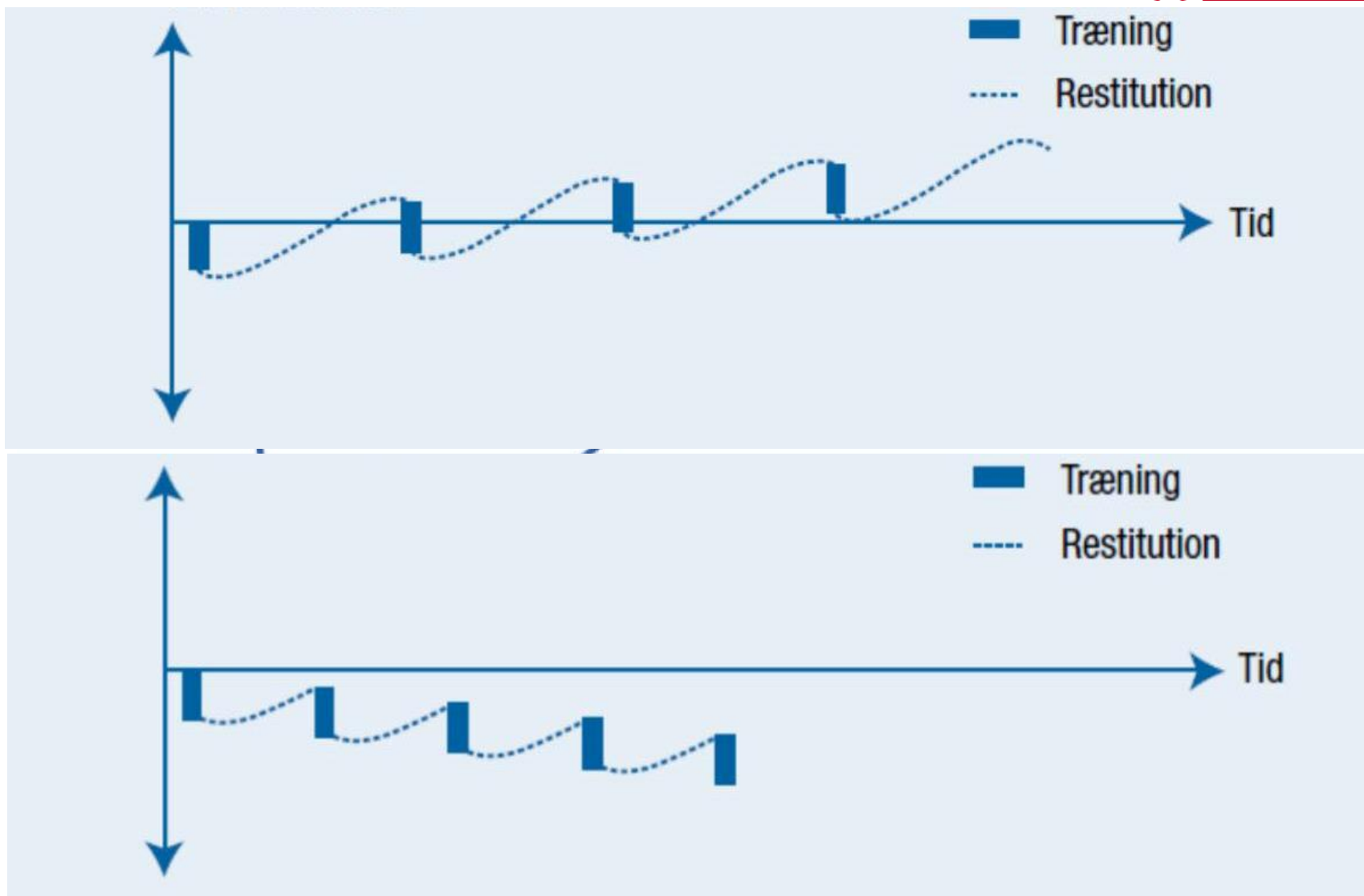


Fig. 2. Vævenes nedbrydning, opbygning og superkompensation ved hyppig træning

Mekanisk stresstolerance



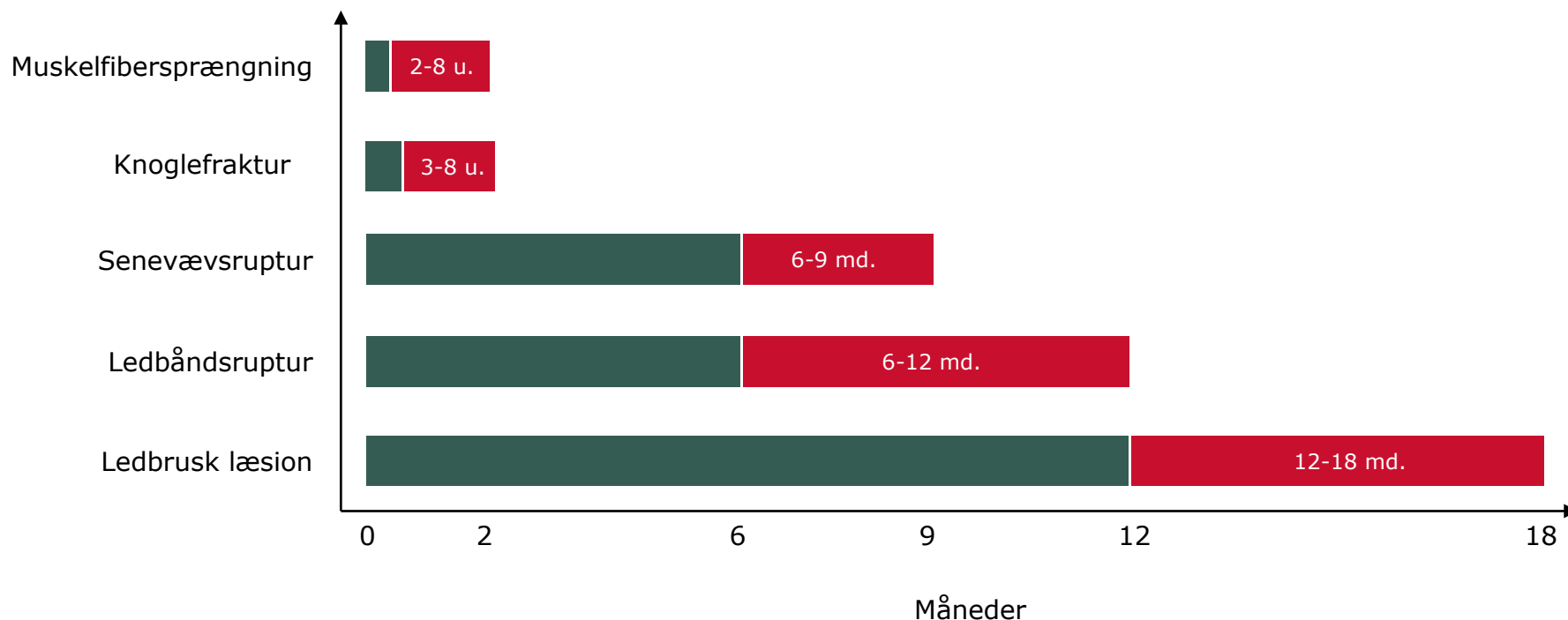




Center for Militær Fysisk Træning

2. Smerte/skade

Hvis skaden er sket!?



Kvinder har større risiko for skader end mænd.

Største risikofaktor for ny skade er tidligere ikke helet skade.

Smerte

"Smerte er en subjektiv (ubehagelig) sensorisk og emotionel oplevelse, der kan være forbundet med aktuel eller truende vævsbeskadigelse, men **ikke nødvendigvis** er det"

5 VIGTIGE OM USPECIFIKKE SMERTER

1

Det er normalt at have smerter uden at have ødelagt noget i kroppen.

2

Inflammation er en reaktion i kroppen, der ofte giver smerter. Begge dele går dog væk når det ikke længere provokeres.

3

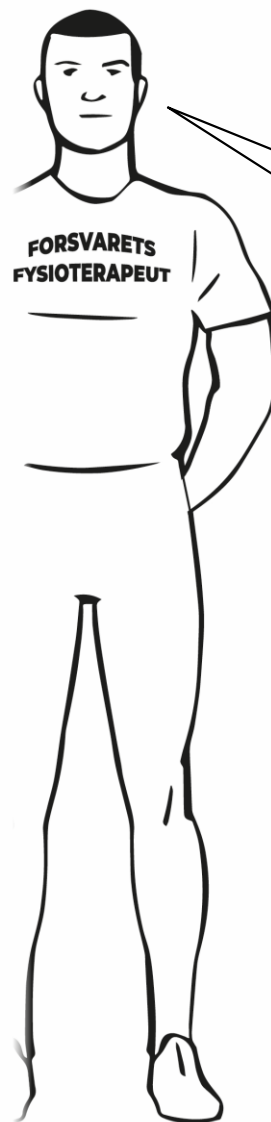
Det er ikke farligt at være aktiv når du har uspecifikke smerter - heller ikke selvom det bliver ved med at gøre 'lige så ondt' hele tiden.

4

Mangel på søvn, negative forventninger og frygt for "noget alvorligt" kan øge smerterne.

5

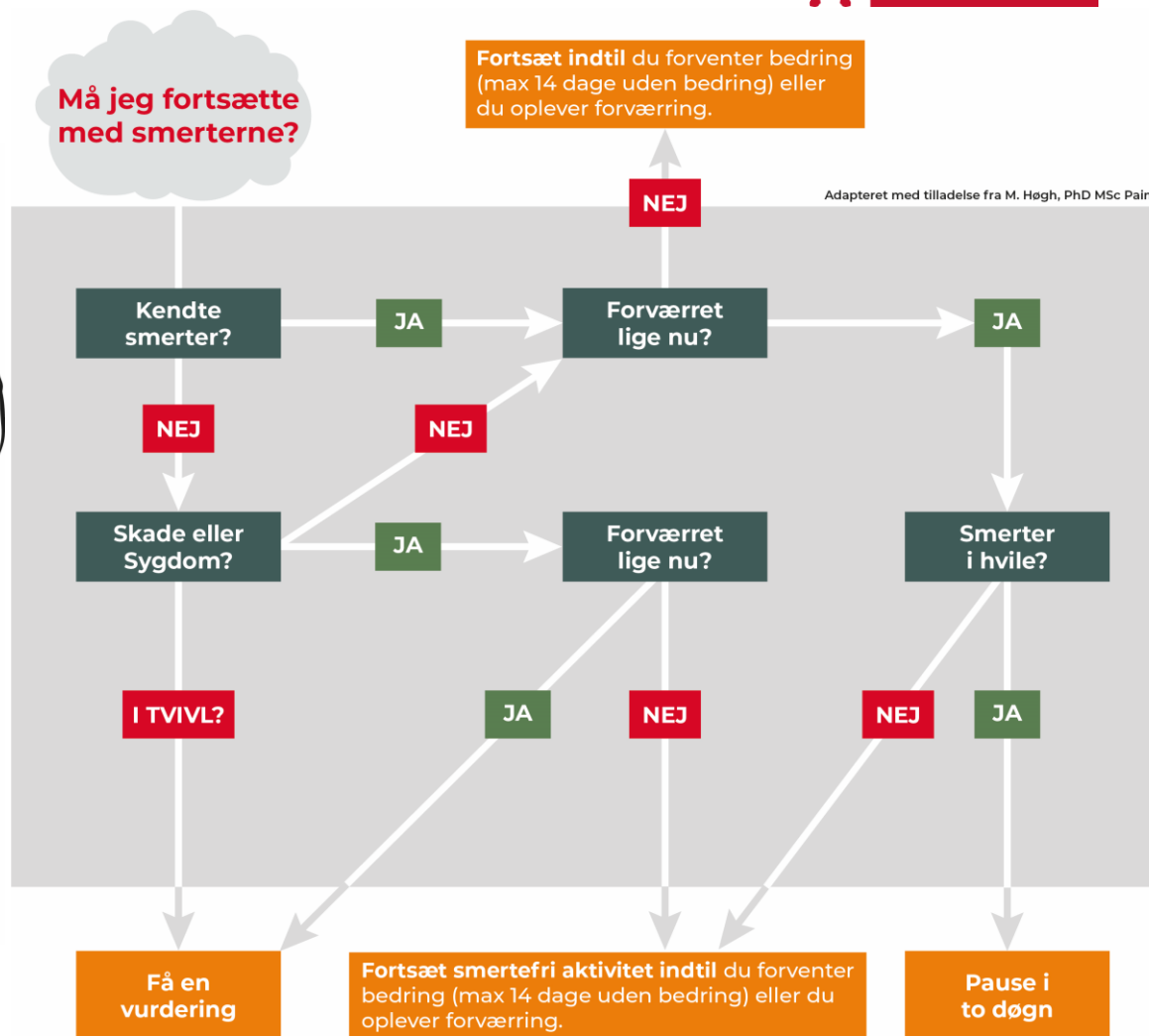
Smerterfrie bevægelser og en troværdig forklaring på smerterne samt en prognose er smertelindrende i sig selv.



Hvis du er i tvivl eller smerten forværres, så søg råd ved din MFT'er eller på INF.

5 VIGTIGE OM USPECIFIKKE SMERTER

- 1** Det er normalt at have smerter uden at have ødelagt noget i kroppen.
- 2** Inflammation er en reaktion i kroppen, der ofte giver smerter. Begge dele går dog væk når det ikke længere provokeres.
- 3** Det er ikke farligt at være aktiv når du har uspecifikke smerter - heller ikke selvom det bliver ved med at gøre 'lige så ondt' hele tiden.
- 4** Mangel på søvn, negative forventninger og frygt for "noget alvorligt" kan øge smerterne.
- 5** Smerterfrie bevægelser og en troværdig forklaring på smerterne samt en prognose er smertelindrende i sig selv.





Center for Militær Fysisk Træning

3. Belastningsstyring

Belastningsstyring = sund fornuft

1. Overhold sikkerhedsbestemmelser
2. Skab balance mellem belastning og restitution.
3. Afpas belastningen til det fysiske niveau.
4. Chefansvar, men også føreransvar på alle niveauer.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
I	RØD	GRØN	GRØN	GRØN	RØD
II	GRØN	RØD	GRØN	GRØN	RØD
III	RØD	GRØN	RØD	GRØN	RØD
IV	GRØN	RØD	RØD	GRØN	GRØN
V			Aften/Nat tj.		

Opgave: Gå sammen to og to; drøft kort jeres oplevelse af belastningsstyringen ved jeres enhed.

Tilvænning til march/løb

- I forbindelse med tilvænning til march skal det tilsikres, at de hurtige" ikke sætter hastigheden. I felten og under fællesløb skal tempoet ligeledes sættes, så alle kan følge med, da dette mindsker risikoen for overbelastningsskader.
- March og udholdenhedstræning skal som al anden belastning tilrettelægges, så der opnås en stigende progression.

Tilvænning til basis, beskyttelsesudrustning og rygsæk

- Basis og beskyttelsesudrustning skal samles og tilpasses, således at vægten overføres til hoften og ikke er på skuldrene.
- Rygsæk anlagt sammen med basis og evt. beskyttelsesudrustning tilpasses på en sådan måde at vægten overføres til hoften.
- For HRU Ved anvendelse af beskyttelsesudrustningen (TYR) skal "X-ramen" anvendes, da denne medvirker til aflastning af ryg og lænd. X-ramen har erfaringsmæssigt vist sig at være vanskelig at anvende ved længere perioder med siddende arbejdsopgaver, hvorfor den kan løsnes.

Løft og bæring

Brandmandstag: I FMNVEJL 061-1 2016-07, "RETNINGSLINJER FOR FORSVARSMINISTERIETS ARBEJDSMILJØVIRKSOMHED",
Tillæg H om "Tunge løft ved operativ opgaveløsning" står der:
Værnepligtige

Tunge løft skal begrænses mest muligt for værnepligtige. Det indebærer blandt andet, at der ikke foretages personløft (brandmandstag), men at de værnepligtige alene sikres forståelse for håndgreb til nødflytning."

Microtræning

- Ikke "belønning", gave, straf
- Kan erstatte træning
 - Skal på øvelseslisten
- Kan være andet end løb og fysisk træning
 - Mobilitetstræning
- Spørg efter det – hjælp BM
 - Rettidig omhu

Microtræning - øvelse





**PAUSE
10 minutter**



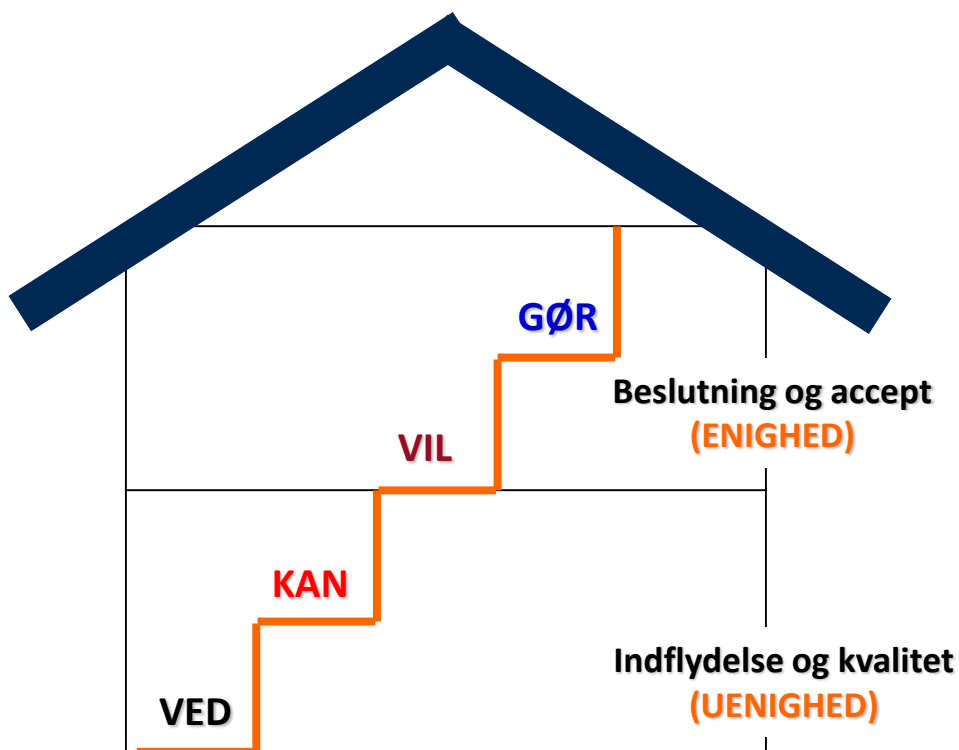
Center for Militær Fysisk Træning

Talsmandsvirket ifm. MFT og belastningsstyring

Case

- Din sergent giver jer en "belønning" fordi I kommer for sent efter er kommet hjem efter en felt tur
 - Hvad gør du som TM og hvad siger du til delingen
- Jeres løjtnant underviser jer alle i delingen på forhindringsbanen – blandt andet skal I løb om kap to og to
 - Hvad gør du som TM og hvad siger du til delingen
- Under nærkamp siger instruktøren at I nu skal slås med hinanden tre og tre
 - Hvad gør du som TM og hvad siger du til delingen

Hvordan forbereder vi dialogen med GF/DF/KC



Her udfører vi (gør) vores beslutning
Den endelige plan...
Vi taler med GF/DF/KC

Hvad er det vi vil?

Her 'sorterer' vi i muligheder
og beslutter os for, hvad vi vil foreslå...
To næste dage, mindre belastning, styrketræning,
løbesko

Hvad kan vi så?

Hvilke muligheder har vi, kan vi selv gøre noget?
Foreslå styrketræning frem for løb. Ændring af
belastningen, sko i stedet for støvler, ikke gå med
udrustning, mulighed for mobilitetstræning i pauserne
etc.

Hvad ved vi?

10 ud af 30 fra delingen har problemer med
skinneben...
(Kan ikke løbes væk, kræver aktiv restitution og
aflastning af vævet.
Kan være en individuel smerteoplevelse, så hvor sikre
er vi?)

Talsmandsvirket!

Jeres muligheder for at hjælpe med belastningsstyring.

- Tag ansvar for dig selv og dine kammerater.
- Hjælp hinanden, skab sammenhold, vær klar til tiden
- Aftal, hvordan der reageres på symptomer på skader/overbelastning – selv og kollektivt..
- I kan med afsæt i forståelse for ændringstider på vævstyper omsat til forslag/spørgsmål til ændringer i træningen.
- I kan opfordre til anvendelse af aktiv restitution (En gåtur, let løbetur etc. efter hård træning/belastning)
- I kan opfordre til sund og varieret kost, få rigeligt med søvn, når det er muligt...
- Pas på med; No pain – no gain kulturen

Belastningsstyring

"Værktøjskassen" Hjælp til selvhjælp

- Skift fokus i træningen styrke- > < udholdenhedstræning etc.
- Mindre udrustning, kortere distancer, lavere intensitet.
- Mikrotræning i form af aktiv restitution, såsom mobilitetstræning, let udholdenhedstræning og styrketræning etc.



Hvordan kan du agere som talsmand

- Skab overblik og vær præcis i meldingerne, det øger troværdigheden
- Søg råd og vejledning hos jeres instruktører i MFT
- Gå i dialog med GF/DF og KC via talsmandssystemet
- Vær klar med forslag til ændringer
- Aldrig sæt BM i situation hvor I kun kan tabe

Spørgsmål

