



Naturfitness-øvelser

I naturen er der rig mulighed for at træne... også fitness!
Dette naturfitness-katalog er tænkt som inspiration til; at lave en naturfitness-bane, på jeres egen Skov- og Naturstyrelse enhed, naturskole, skolegård; Eller blot til, hvordan I kan bruge nogle af de elementer naturen allerede byder på, som fitnessredskaber.

Udspring i Crossfit

Hoved-ideen til Naturfitness kommer fra Crossfit. Det er et styrke- og konditionsprogram bygget op omkring konstant varierende funktionelle/dynamiske bevægelser, der udføres ved relativ høj intensitet. Crossfit har sine rødder i Californien tilbage i 1980'erne, men er først kommet her til Danmark de seneste år.

Træning for alle

Naturfitness er ment som et tilbud til alle: børn og voksne – gamle såvel som unge. Træningskonceptet er det samme for alle, men der kan ændres i vægt, gentagelser og tid afhængig af hvor god den fysiske form er.

Fitness med 4 kategorier

I dette katalog har vi opdelt naturfitness øvelserne i fire kategorier:

1. Løft af egen vægt
2. Løft af andet (træ – sten)
3. Puls-træning
4. Balance

Konkurrencemomentet

Et effektivt motivationsmoment på naturfitnessbanerne er konkurrence. Dyst mod hinanden to og to på de faciliteter, hvor det er muligt. Kæmp om hvem der først gennemfører et antal øvelser, for eksempel 15 armbøjninger. Løb kravl og klatre om kap når det falder naturligt.

Hjorten og træet

Naturfitness kan bruges som stationære aktiviteter, eller som enkeltstående elementer. De stationære aktiviteter egner sig godt som dele af en fast bane, der etableres i skoven, hvorimod de enkeltstående elementer også kan medbringes til arrangementer på "fremmede" lokaliteter, hvor der ikke stilles nogle krav til omgivelserne. Vi har for overskuelighedens skyld valgt et mærkesystem med et træ, som markerer de aktiviteter, der egner sig bedst stationært og en hjort, der viser hvilke elementer, der både kan bruges stationært, men som også er oplagt flytbare.

Udformning af naturfitnessbanen

Optimalt set er naturfitnessbanen stort set "usynlig". Det tilstræbes at der bruges forhåndenværende materialer. Altså, ligger der et væltet træ, så udnyt det til balance, styrke og behændighedsøvelser. Er der et træ med en gren i en passende højde for armhævnings, så tænk det ind i jeres planlægning.

Meningen med samlingen af øvelser i dette katalog er at I bruger det I synes om, og det som passer ind i jeres eget område og koncept. I kan vælge det antal øvelser, I finder passende, flere

øvelser tager udgangspunkt i samme redskab, så der bliver hurtigt mange gode aktiviteter ud af få elementer.

Inddragelse af interessenter

Ved opbygningen af naturfitnessbanerne og udvælgelsen af elementer kan inddrages skoleelever, lærere, fitnesscentre eller andre, som kunne have interesse i naturfitness. På den måde skabes, der ejerskab, kendskab og interesse fra starten.

Lokal naturfitnessvejledning

Når I laver en naturfitnessbane, kan det være en god ide samtidig at lave en vejledning til øvelserne på banen. På

www.skovognatur.dk/getmoving kan I finde en skabelon til, hvordan vejledningen udformes. Vejledningen laves i Word og kan efterfølgende konverteres til pdf-fil og lægges på internettet eller uddeles til interesserede brugere.

Instruktionsvideo

En måde at formidle jeres naturfitnessbane kan også være ved at lave en kort instruktionsvideo, hvor I løber banen igennem, samtidig med at det forklares, hvordan de forskellige øvelser udføres. Videoen kan lægges på nettet til download, til computer, telefon og ipod.

NATURFITNESS-ØVELSER

Opvarmning

For at undgå skader og øge præstationsevnen er det vigtigt at varme godt op før naturfitnessstræning starter. Brug gerne 10-15 min, hvor alle muskelgrupper varmes op, husk også konditionsøvelser og strækøvelser.

Træningsrækkefølge

For den mest effektive træning skal I træne musklerne sektionsbaseret. Dvs. for eksempel trænes først arme og skuldre, så mave, ryg, balder og lår. Derefter laves pulstræning. Hvis I lægger pulstræningen ind mellem muskeltræningen, får I ikke pulsen op så lang tid af gangen, og det nedsætter effektiviteten af træningen. Balanceøvelserne kan lægges ind mellem muskeløvelserne, eller som optakt eller afslutning.

Afsluttende udstrækning

Efter I har gennemført naturfitnessøvelser er det en god ide at strække ud. Sørg for at komme hele kroppen igennem, på den måde undgår I ømhed i musklerne de efterfølgende dage. Tag eventuelt en trøje på under udstrækningen så I ikke bliver kolde, det er også med til at forebygge muskelømhed.

LØFT AF EGEN VÆGT

LØFT AF EGEN VÆGT

Generelt er det rigtig godt at bruge sig egen kropsvægt til træning, da man på den måde undgår mange af de skader, der ellers kan opstå ved for tunge løft.

Tilstræb at lave 10-15 gentagelser pr øvelse

Armhævnings i gren (træ)

Udfordringen er her at finde et godt træ eller lave en bom som alle kan springe op og hænge i.

Der skal være et blød fladt underlag så man ikke "vrikker om på foden" når man slipper grenen.

Man kan benytte en hjælper til at løfte lidt af ens kropsvægt, eller en hjælpetræklods til det ene ben.

Der er mange variationer udover den traditionelle med håndfladerne mod sig selv. Prøv med håndfladerne væk fra dig selv, eller "the crossfit way", hvor du sætter din krop i dynamiske svingninger og hiver dig op. Du kan også hænge helt statisk i grenen og træne din mave ved at løfte ben mod vandret gentagne gange.

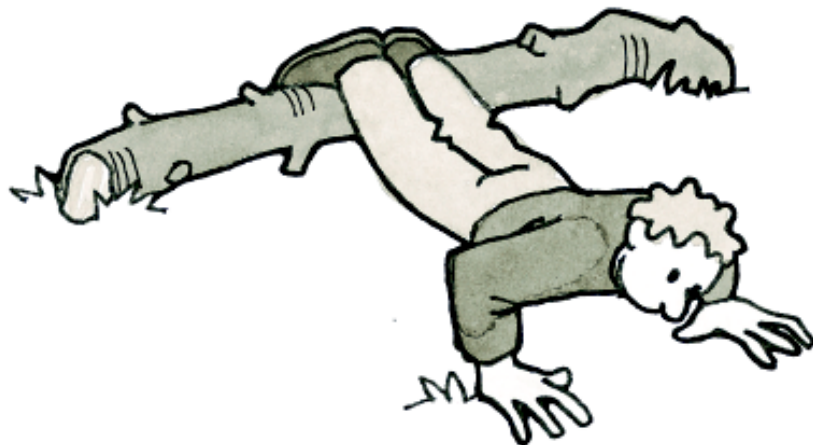
Det er primært forsiden af overarmene som trænes, men også underarme, skuldre, ryg og mave.



Armhævnninger fra liggende stilling (hjort)

Find en gren eller bom, som er hævet godt fra jorden, varier med håndfladerne henholdsvis væk fra dig selv eller mod dig selv, bryst helt op til gren. Som udgangspunkt hænderne ud for skuldre, men kan varieres med større afstand.

Her trænes de øverste rygmuskler, men også arme og skuldre.



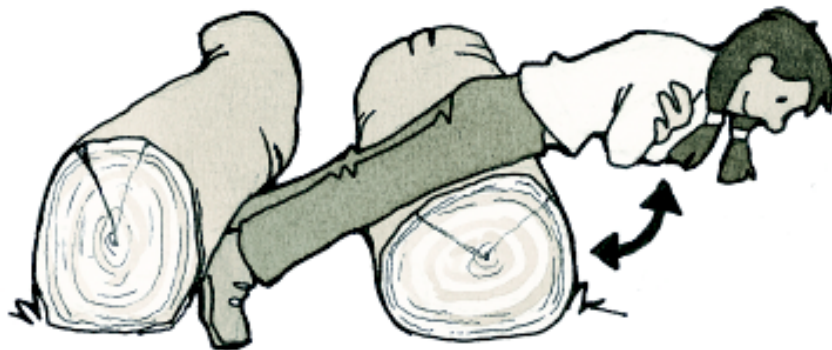
Armbøjninger fra bom (hjort)

Her er det "push ups". Hvis den er for svær, kan man støtte på lårene, er det for nemt så lav den med klap eller én hånd!

Der trænes primært de øverste brystmuskler men også skuldre og arme.

Mavebøjninger mellem to træstammer (træ)

Læg benene i spænd mellem de to stammer og løft overkroppen til 45 grader. "Six-pack øvelsen" kan også laves direkte på skovbunden evt. med en hjælper til at holde fødderne. Her trænes mave og lår-muskler. Varier eventuelt med siderotation så også de skrå mavemuskler bliver trænet.



Rygbøjninger mellem to træstammer (træ)

Læg benene i spænd mellem de to stammer. Spænd op i maven og løft overkroppen mod vandret. Det er det nederste af ryggen der trænes.



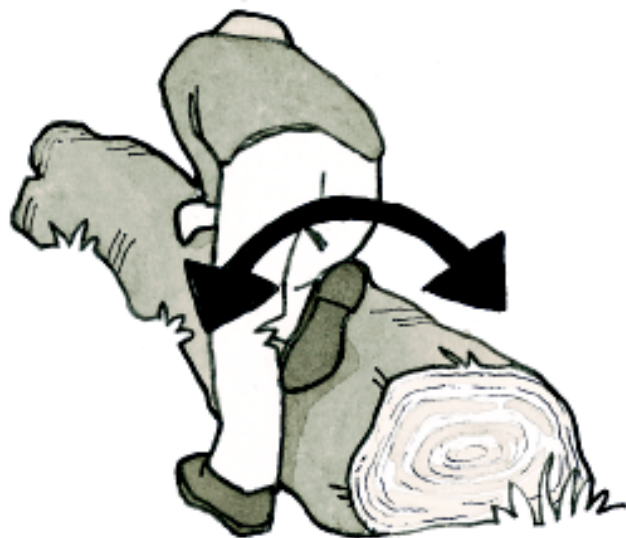


Armgang (træ)

Typisk en del af forhindringsbane. Her er det vigtigt med godt faldunderlag, hvis man sku glide. Her trænes fingre, hænder og underarme.

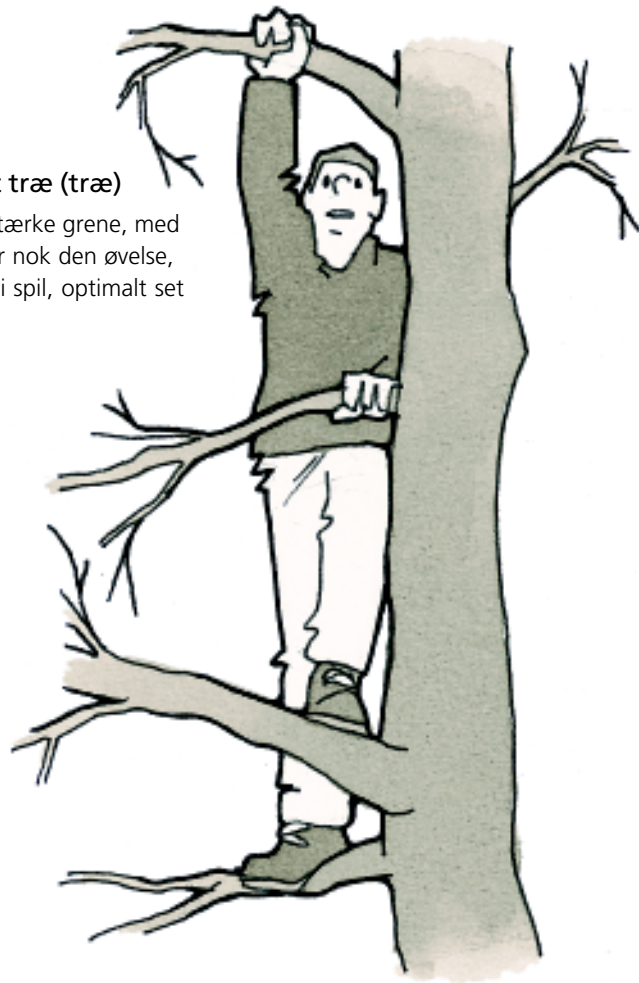
Bensving ved stor stamme (træ)

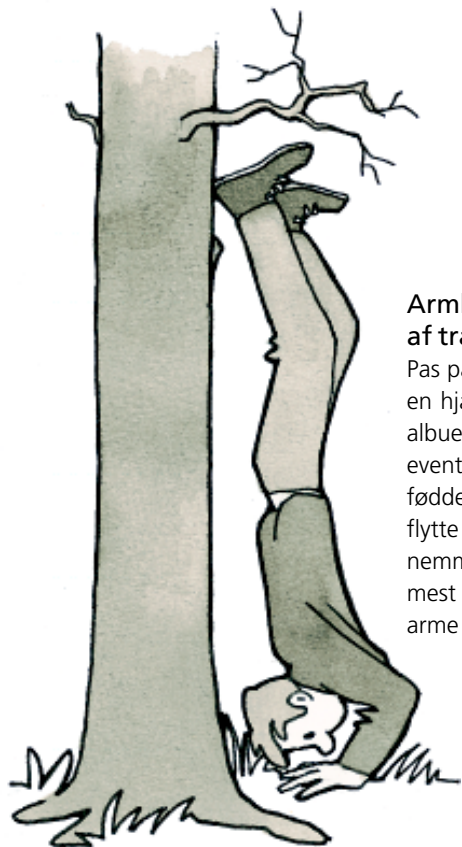
Placer hænderne parallelt på enden af stammen. Hop med underkroppen fra side til side, uden at flytte hænderne. Arme og lår trænes



Klatre op og ned af et træ (træ)

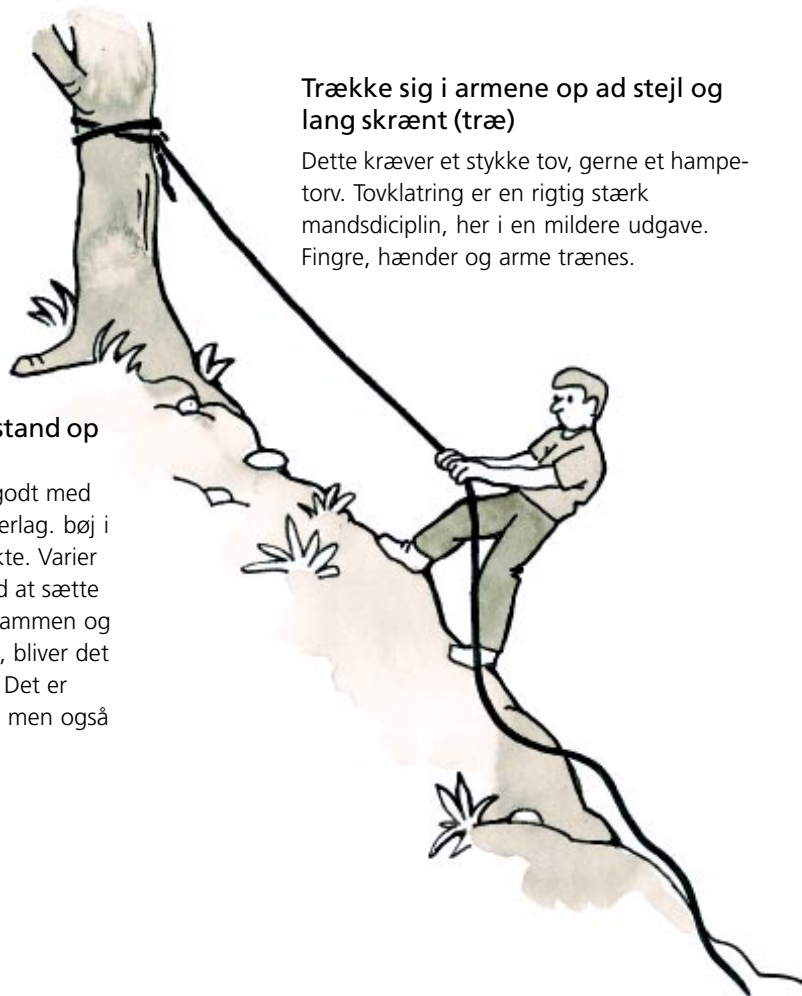
Find et mindre træ, med stærke grene, med passende afstand. Dette er nok den øvelse, som bringer flest muskler i spil, optimalt set de store lårmuskler





Armbøjninger fra håndstand op af træ (træ)

Pas på hovedet! Her er det godt med en hjælper og godt faldunderlag. Bøj i albuer, hold ben og ryg strakte. Varier eventuelt vinkel til træet. Ved at sætte fødderne længere ned på stammen og flytte hænderne længere ud, bliver det nemmere at udføre øvelsen. Det er mest skuldrene som trænes, men også arme og mave.



Trække sig i armene op ad stejl og lang skrænt (træ)

Dette kræver et stykke tov, gerne et hampe-tov. Tovklatring er en rigtig stærk mandsdisciplin, her i en mildere udgave. Fingre, hænder og arme trænes.

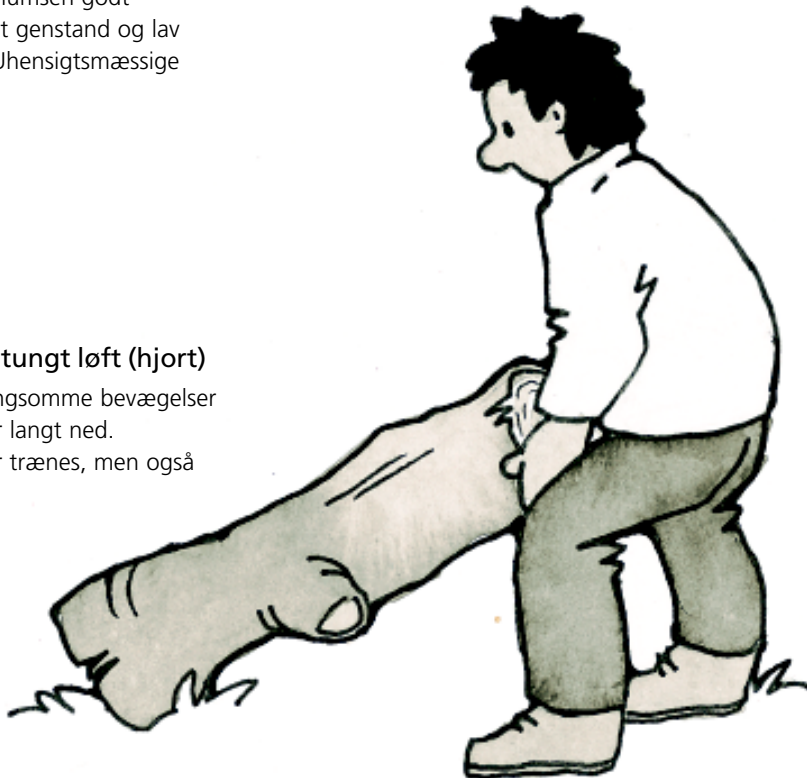
LØFT AF ANDET

LØFT AF ANDET

Der skal udvises stor påpasselighed når man løfter større ting såsom træstammer, træklodser og sten fra skovbunden! Nogle generelle råd er: Spænd op i maven, sug navlen ind, ned i knæ, numsen godt tilbage og ret ryggen når I løfter. Vælg hellere en let genstand og lav flere gentagelser, end løft noget der er for tungt. U hensigtsmæssige løft kan medføre knæk i ryggen og forstrækninger.

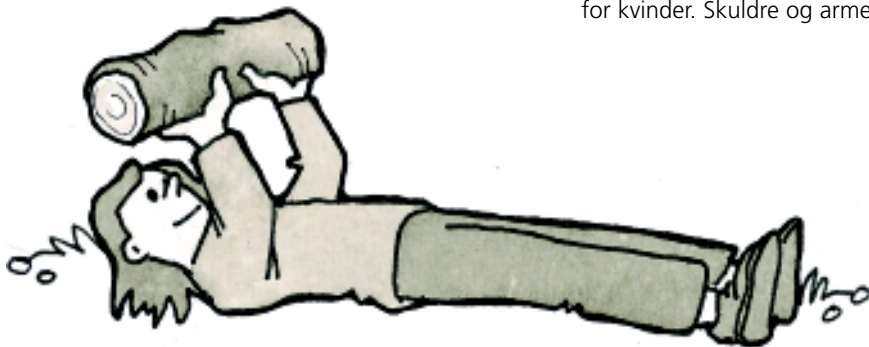
Knæbøjninger med tungt løft (hjort)

Hold ryggen ret! Lav langsomme bevægelser og undgå at komme for langt ned. Det er lårmusklerne, der trænes, men også arme og lænd



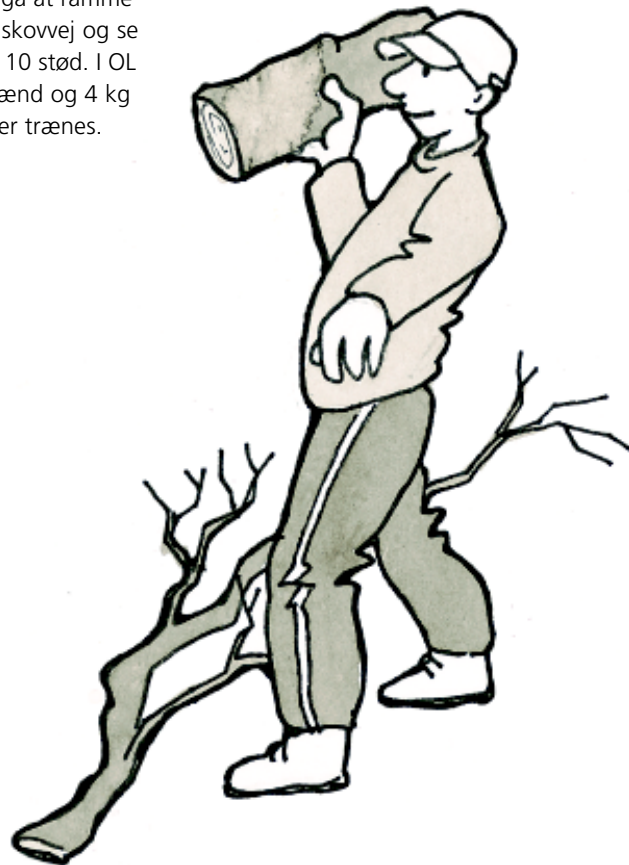
Kuglestød med træstykke (hjort)

De officielle kuglestød-reglerne siger at man skal støde og ikke kaste. Undgå at ramme hinanden, brug eventuelt en skovvej og se hvor langt I kan komme med 10 stød. I OL vejer kuglen godt 7 kg for mænd og 4 kg for kvinder. Skuldre og arme er trænes.



Armstempninger med træstamme som vægt (hjort)

Læg på ryggen og stem træstammen op over hovedet, så armene er i en ret vinkel på kroppen. I motionscentre hedder øvelsen bænkpres. Pas på med for tung vægt, hellere flere gentagelser med en mindre træstamme. Varier øvelsen med større eller mindre afstand mellem hænderne. Det er brystmusklerne, som trænes, men også armene.



Træestykke stemmes op (hjort)

Bøj i knæene, og hold ryggen ret når træstammen samles op. Løft først til brystet og stem den derefter op over hovedet. En ide er at lave "håndtag" i stammen så man har bedre greb. Hellere flere gentagelser med en lettere vægt, end en stamme man knap kan løfte. Skuldre, arme, ryg og lår trænes



Løfte sten (hjort)

Klassisk stærkmands disciplin. Udgå for store sten, lav hellere flere gentagelser. Husk at have ret ryg når I løfter. Der kan laves mange varianter med mindre sten, der bruges som almindelige håndvægte. Arme, ryg og lår trænes.



PULS

PULS

En del af den effektive træning er også at få pulsen op, og her byder skovbunden på mange og varierede træningsmuligheder. Mange af disse øvelser kræver at der er fart på, derfor er det særlig vigtigt at man er opmærksom på hvor man træder, ellers ender det nemt med forvredne og forstuvet ankler.



Passere over høje grene (hjort)

Træd mellem, eller på grenene, det er en udfordring ikke at snuble. Grenene kan eventuelt lægges som en del af en forhindringsbane. Her styrkes behændighed, balance og kondition.



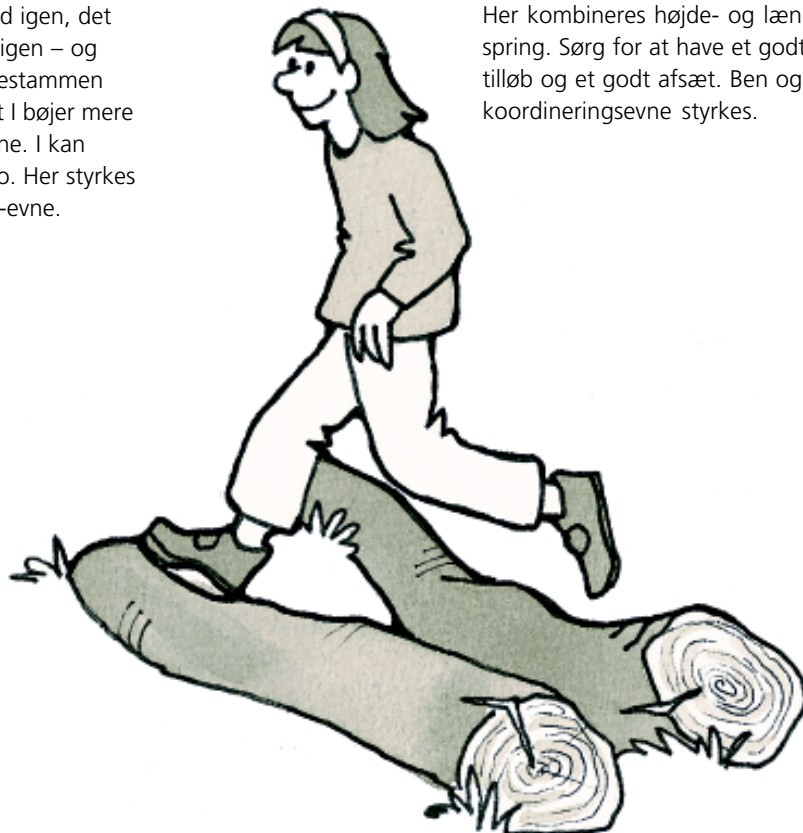
Stafetløb med tilskåret træstamme (hjort)

På en skovvej eller et andet sted med god plads, løbes stafet. I kan eventuel kæmpe to og to mod hinanden eller blot dyste på tid. Træstammen må ikke være for tung og stor, så bliver den for uhandy. Her trænes behændighed og kondition.



Step på træstammer (træ)

Det ene ben op og ned igen, det andet ben op og ned igen – og sådan fortsætter I. Træstammen må ikke være så høj at I bøjer mere end 90 grader i knæene. I kan variere øvelsen i tempo. Her styrkes ben og koordinerings-evne.



Spring over stammer (træ)

Her kombineres højde- og længde-spring. Sørg for at have et godt tilløb og et godt afsæt. Ben og koordineringsevne styrkes.

Løb over sammenboltede stammer (træ)

Her er det meget vigtigt at stammerne er sammenboltede! I må aldrig bruge tømmerstakke, der er udlagt langs skovvejene, da der er fare for sammenstyrtning. Dyst om hvem der først kan komme over stakken og tilbage igen. Her trænes ben og koordinerings evne.



Trille træstamme på flad mark (hjort)

På en skovsti eller i en stor lysning opmåler I en passende bane for eksempel 25 m. På tid eller mand mod mand triller I en kævle ned til enden og tilbage igen. Hvem er hurtigst? Kondition og styrke udfordres.

Bakke træning (træ)

Den superhårde, hvor I lynhurtigt får pulsen helt op og ringe! Find en god bakke uden mudder og sjældne planter og se hvem der kommer først til tops. Konditionen trænes samt lår- og lægmuskler.





Slalomløb mellem træer (træ)

I en rimelig tæt bevoksning laves en lille slalombane, hvor der kan siksakes mellem træerne. Løb mod hinanden eller på tid. Konditionen trænes.

BALANCE

BALANCE

I manges hverdag er der ikke meget træning af balancen, men i skoven, hvor der ligger grene og sten i skovbunden og hvor terrænet er ujævnt, er der rig lejlighed til at udfordre balanceevnen. Ved balanceøvelser styrkes musklerne i især knæ og ankler og øvelserne kan derfor være med til at forebygge forvridninger.

Balancegang på stammer (træ)

Undgå at fald ned når I går på stammerne. Er det for nemt, kan I lave forskellige øvelser på stammerne – stå på et ben, sæt jer ned og rejs jer op igen uden at bruge hænderne, løb, hop eller hink. Balanceevnen skærpes og ankler og knæ styrkes.

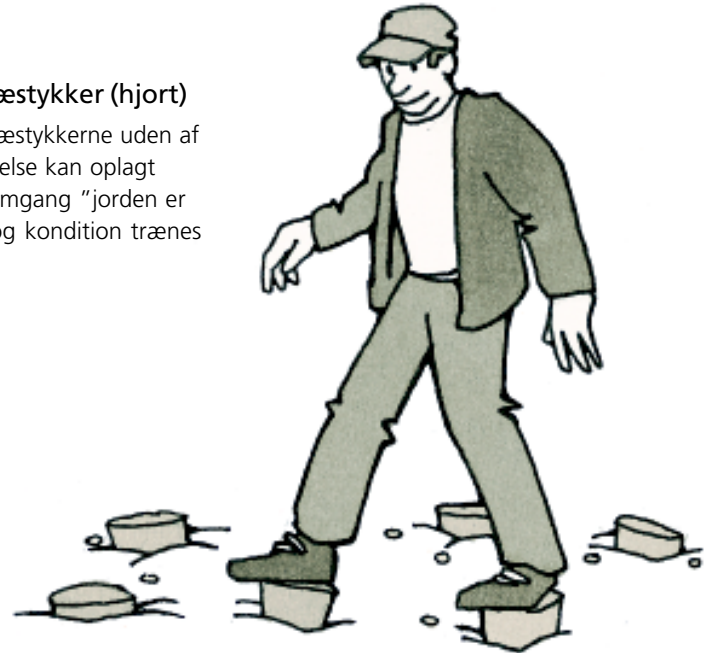


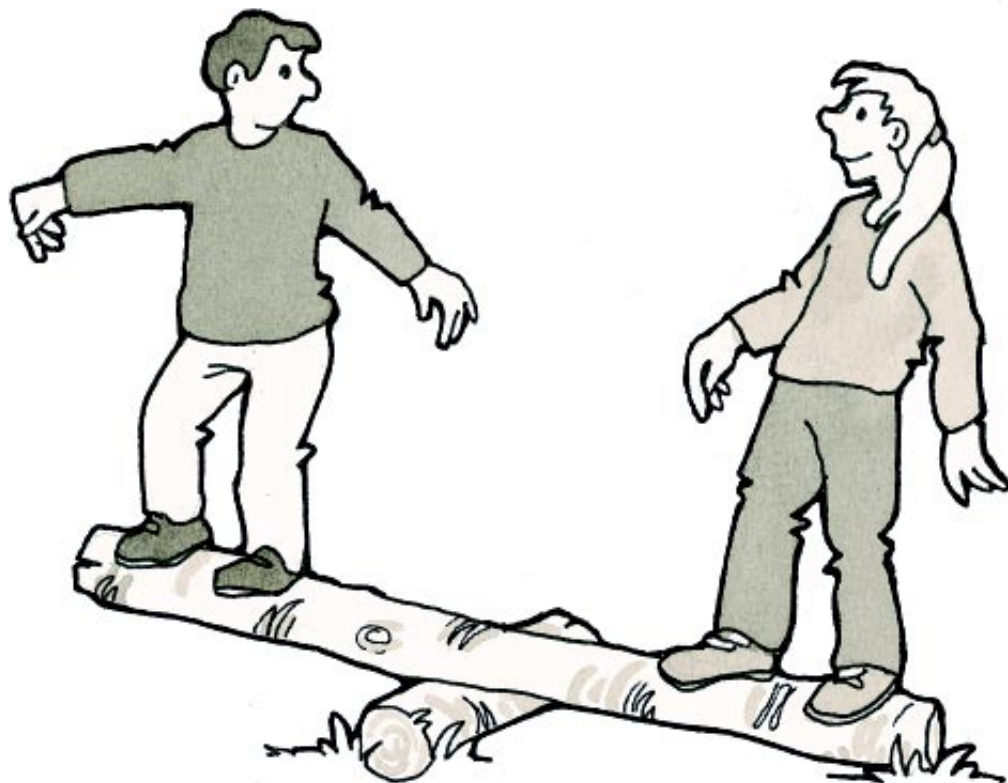
Balancegang på træstykker (hjort)

Løb og hop mellem træstykkerne uden af røre jorden. Denne øvelse kan oplagt krydres med en god omgang "jorden er giftig". Balanceevne og kondition trænes

Kravle på alle fire på to stammer (træ)

På to parallelt liggende stammer skal I balancere med en fod og en arm på den ene stamme og den modsatte fod og arm på den anden stamme. Udfordringen bliver større jo længere, der er mellem stammerne. Balanceevne skærpes og mange af kroppens muskler, både ben, arme og korpus, styrkes.





Balancevip på 2 tilsavede træstammer (hjort)

Hold balancen på en lang kævle lagt på tværs af en mindre kævle. Prøv at stå i vatter, gå fra den ene ende af den lange kævle til den anden, eller prøv at stå flere på kævlen og få den til at vippe. Balanceevnen skærpes og muskler i knæ og ankler styrkes.

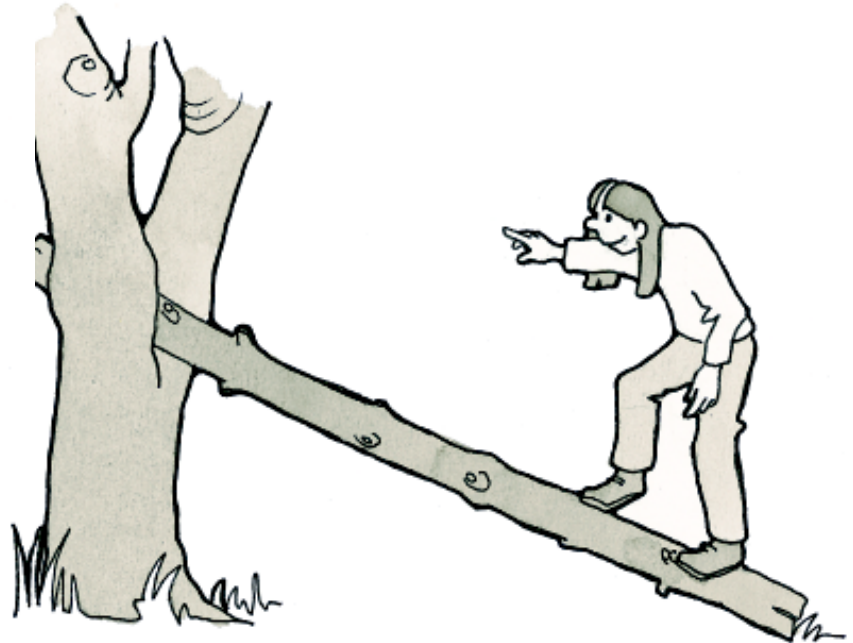


Hvem vælter den anden ned? (hjort)

På en stamme enten direkte på jorden eller over en grøft skal I, i bedste Robin Hood og Lille John stil, brydes to og to indtil den ene af jer falder ned. Hvem vinder, lav en lille konkurrence. Husk at der skal være et godt faldunderlag. Behændighed og balance udfordres.

Balancedgang op og ned uden støtte (træ)

På en god solid stamme placeret skråt op af f.eks. et træ, skal I gå op til toppen og ned igen uden støtte. Er det for svært så find en god lang kæp I kan støtte jer til. Er det for nemt, så placer stammen i en stejlere vinkel. Balancen forbedres.



Titel

Naturfitness

Udgiver

Skov- og Naturstyrelsen

Haraldsgade 53

2100 København Ø

Telefon: 7254 2000

Mail: sns@sns.dk

www.skovognatur.dk

Udgivelsesår

2009

Ide og tekst

Allan Iversen, Claus Simonsen, Lars Rugholm, Mette Millner, Morten Nielsen, Stephan Springborg

Redaktion

Lars Rugholm

Mette Millner

Grafisk tilrettelæggelse

Page Leroy-Cruce

Tegninger

Bettina Reimer

Download

Hæftet kan downloades gratis fra www.skovognatur.dk

