



Miljøministeriet
Naturstyrelsen

Naturfitness

Titel

Naturfitness

Udgiver

Naturstyrelsen

Haraldsgade 53

2100 København Ø

Telefon: 7254 3000

Mail: nst@nst.dk

www.naturstyrelsen.dk

Udgives i forbindelse med Sundhedsstyrelsens Get moving Kampagne 2012

Bidrag syndere

Sundhedsstyrelsen har bidraget til udgivelsen

Udgivelsesår

2012

Ide og tekst

Allan Iversen, Claus Simonsen, Lars Rugholm, Mette Millner,

Morten Nielsen, Stephan Springborg, Tim Falck Weber

Redaktion

Steffen Ejstrup

Charlotte Sloth Lassen

Tegninger

Bettina Reimer

Foto

Karla Lyneborg Lassen

Grafisk tilrettelæggelse

Lise Glindvad

Download

Hæftet kan downloades gratis fra www.naturstyrelsen.dk



Naturfitness

Naturfitness er et gratis tilbud til alle – børn såvel som voksne. Træningskonceptet og øvelserne er ens for alle, man tilpasser blot øvelserne afhængig af alder og fysisk form. Det er nemt.

I naturen er der uanede muligheder for at træne på en varieret måde. Med sine konstant varierende funktionelle og dynamiske bevægelser, der udføres ved relativ høj intensitet, er naturfitness en god træningsmetode for de fleste. Man kan altid tilpasse øvelserne og for eksempel tage mere vægt på, lave flere gentagelser af øvelserne eller blive ved i længere tid, hvis man er i god

form. Endelig er der den fordel, at man kan være ude og høre fuglene synge eller træerne bruse, mens man træner.

Naturfitness udspringer af styrke- og konditionsprogrammet Crossfit, der blev populært i Californien, USA, i 1980'erne. Nu oplever denne fitnessmetode en renæssance – også i Danmark.

Inspiration til naturfitness

Med inspiration fra dette hæfte kan man selv gå ud og prøve kræfter med øvelserne eller med hinanden. Det kræver ikke de store forberedelser – man tager bare ud i skoven, i parken eller på stranden og kigger efter de naturlige elementer, der kan bruges som redskaber til fitnessøvelser.

Øvelser i dette hæfte kan bruges som inspiration til at udforme et træningsforløb, der passer til det område, man bor i. Man kan selv vælge antallet af øvelser, og flere øvelser kan tage udgangspunkt i det samme redskab, hvis det er svært at finde andre.

Fitness og udstrækning

Øvelserne er opdelt i fire kategorier + et afsnit med udstrækningsøvelser:

Naturfitnessøvelser	<u>side 3</u>
1. Løft af egen vægt	<u>side 4</u>
2. Løft af andre objekter	<u>side 8</u>
3. Balance	<u>side 10</u>
4. Pulstræning	<u>side 13</u>
Udstrækningsøvelser	<u>side 15</u>

Konkurrencer er sjove

Mange mennesker bliver motiveret af at konkurrere med andre – også når de dyrker motion. Dyst derfor gerne med hinanden to og to i de discipliner, hvor det giver mening. Det kan være en kamp om, hvem der først gennemfører et vist antal øvelser – for eksempel 15 armbøjninger. Det kan også være løb eller klatring på tid.

Sikkerhed

Når man udfører naturfitnessøvelser med ting, man finder på sin vej, er det altid klogt at se sig for, inden man giver sig i kast med øvelserne. En træstamme eller sten kan være meget glat, eller der kan ligge skjulte sten eller rødder på skovbunden under klatretræet.

Lokal naturfitnessvejledning

Det kan også være en god ide at lave en vejledning til de øvelser, der passer til jeres lokalområde. På www.naturstyrelsen.dk/Naturfitness/Lokalvejledning kan man finde illustrationer og beskrivelser af øvelserne,

som man frit kan samle til sin egen vejledning, der kan printes eller trykkes til foldere eller tavler.

Instruktionsvideo

Hvis man har lyst, kan man også lave en kort instruktionsvideo, der viser, hvordan man kan bruge lokalområdet til naturfitness. I videoen kan en instruktør udføre øvelserne samtidig med, at han eller hun forklarer, hvordan de forskellige øvelser udføres. Videoen kan for eksempel lægges på nettet, så andre kan se den.

Skab en naturfitnessbane

Hvis man gerne vil anlægge en naturfitnessbane, som har karakter af et fast anlæg, er der en række forhold, man skal være opmærksom på. Overvej altid forhold som:

- Hvem ejer området?
Husk altid at få tilladelse fra ejeren
- Skal der indhentes tilladelser i forhold til lovgivningen?
- Skal der træffes forholdsregler i forhold til sikkerhed?
- Hvordan kan anlægget finansieres?

Tag eventuelt kontakt til Naturstyrelsen i lokalområdet, for at høre nærmere.

Find jeres lokale enhed på:

www.naturstyrelsen.dk/Lokalt

Hvis man gerne vil i gang med at anlægge en naturfitnessbane, er det en god idé at involvere nogle af de mennesker, der har interesse i både at bygge og bruge, men også i at vedligeholde banen. Det kan være

skoleelever, lærere, kommunen, et lokalt fitnesscenter eller andre, som har interesse i naturfitness. Ved at involvere disse mennesker fra begyndelsen i, hvor og hvordan banen bliver lavet og hvilke elementer, der skal udvælges, så skaber man ejerskab, kendskab og interesse fra starten. Det giver bedre chancer for succes.

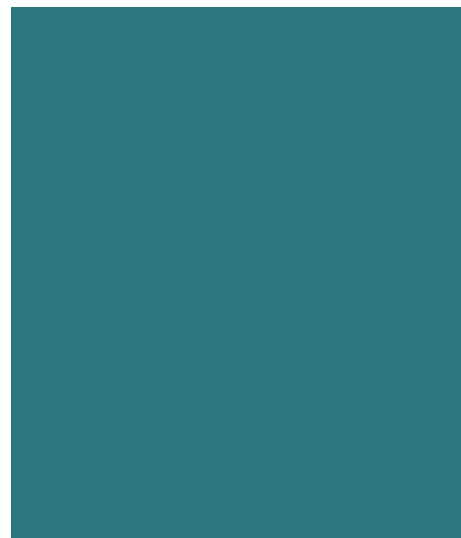
Læs mere

Man kan læse mere om naturfitness på Naturstyrelsens hjemmeside www.naturstyrelsen.dk/Naturfitness hvor man også kan downloade dette hæfte og pjecer med udvalgte øvelser. På hjemmesiden kan man også læse om spillet Dogme Atletik, Sundhedsspor og om masser af andre muligheder for at være aktiv i naturen.

Se mere på

www.naturstyrelsen.dk/Naturoplevelser/Aktiv eller på www.udinaturen.dk

Udarbejdelsen af dette katalog er sket med støtte fra Sundhedsstyrelsen som led i Get Moving Kampagnen 2012.



Naturfitnessøvelser

Opvarmning

For at undgå skader og øge præstationsniveauen er det vigtigt at varme godt op før naturfitness træning. Brug gerne 10-15 minutter på opvarmning, hvor alle muskelgrupper varmes op – ligesom I formentlig begynder de fleste idrætstimer. Husk også konditionsøvelser og strækøvelser.

Træningsrækkefølge

For at få den mest effektive træning skal I træne musklerne sektionsbaseret. Det vil sige, at der for eksempel først trænes 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 forebygger man ømhed i musklerne de efterfølgende dage, og det gør kroppen mere smidig. Tag eventuelt en trøje på under udstrækningen, så I ikke bliver kolde. Det er også med til at forebygge muskelømhed.

Løft af egen vægt

Sådan bruger du kroppen som vægt

Generelt er det rigtig godt at bruge sin 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 per øvelse.



1. Armhævnninger i gren

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

Der skal være et blødt fladt underlag, så man ikke "vrikker om på foden", når man slipper grenen. Man kan eventuelt lade en kammerat løfte lidt af ens kropsvægt. Der er mange variationer af denne øvelse. Prøv at vende håndfladerne væk fra dig selv eller "the

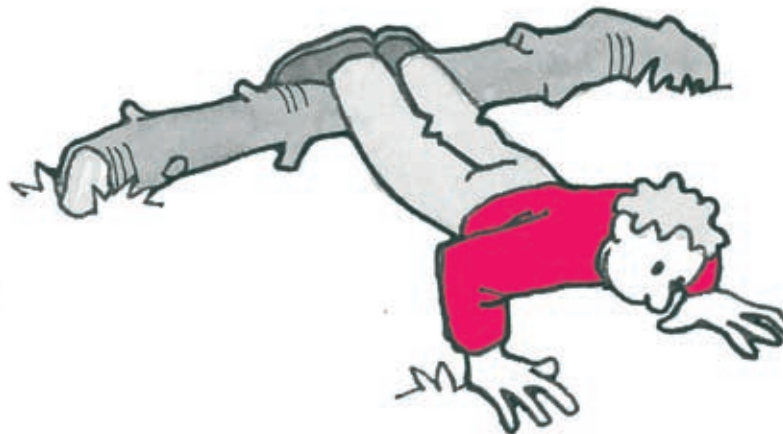
crossfit way", hvor du sætter din krop i dynamiske svingninger og hiver dig op. Du kan også hænge helt statisk i grenen og træne din mave ved at løfte benene mod vandret gentagne gange.

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



2. Klatre op og ned ad et træ

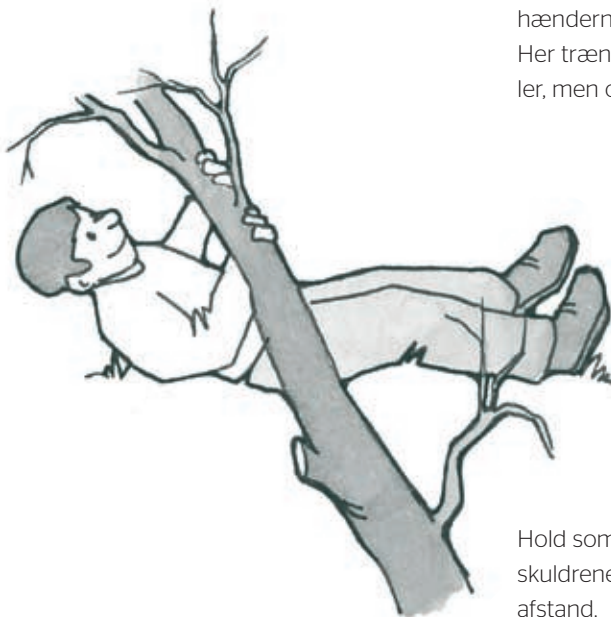
Find et mindre træ med stærke grene med passende afstand. Dette er nok den øvelse, som bringer flest muskler i spil – optimalt set de store lårmuskler. Vær altid opmærksom på faldunderlaget – særligt hvis du klatrer højt op. Der kan ligge sten eller rødder på skovbunden under træet.



3. Armbøjninger fra bom

Klassiske "push ups". Hvis den er for svær, kan man støtte på lårene. Er det for nemt, så lav push ups på én hånd eller klap i hænderne ind mellem.

Her trænes primært de øverste brystmuskler, men også skuldre og arme.



4. Armhævninger fra liggende stilling

Find en gren eller bom, som er hævet godt fra jorden. Hæv brystet helt op til grenen – varier med håndfladerne henholdsvis væk fra dig selv eller mod dig selv.

Hold som udgangspunkt hænderne ud for skuldrene, men der kan varieres med større afstand.

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

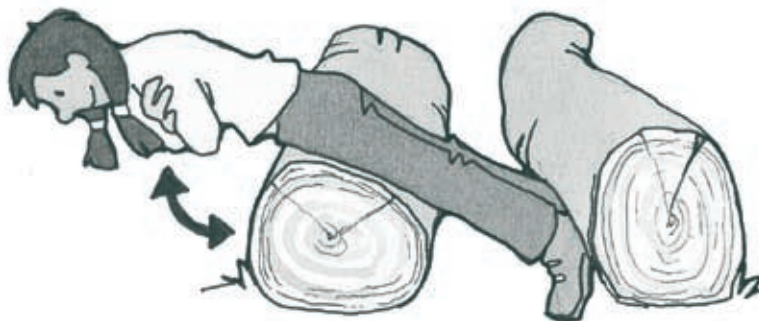


5. Mavebøjninger

Læg benene i spænd mellem de to stammer eller lad en hjælper holde fødderne. Løft overkroppen i en 45 graders vinkel. Denne "six-pack"-øvelse kan også laves direkte på skovbunden. Her trænes mave og lårmuskler. Varier eventuelt med siderotation, så også de skrå mavemuskler bliver trænet.

6. Rygbøjninger

Læg benene i spænd mellem de to stammer eller lad en hjælper holde fødderne. Spænd i maven og løft overkroppen mod vandret. Det er det nederste af ryggen, der trænes.



7. Bensving ved stor stamme

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

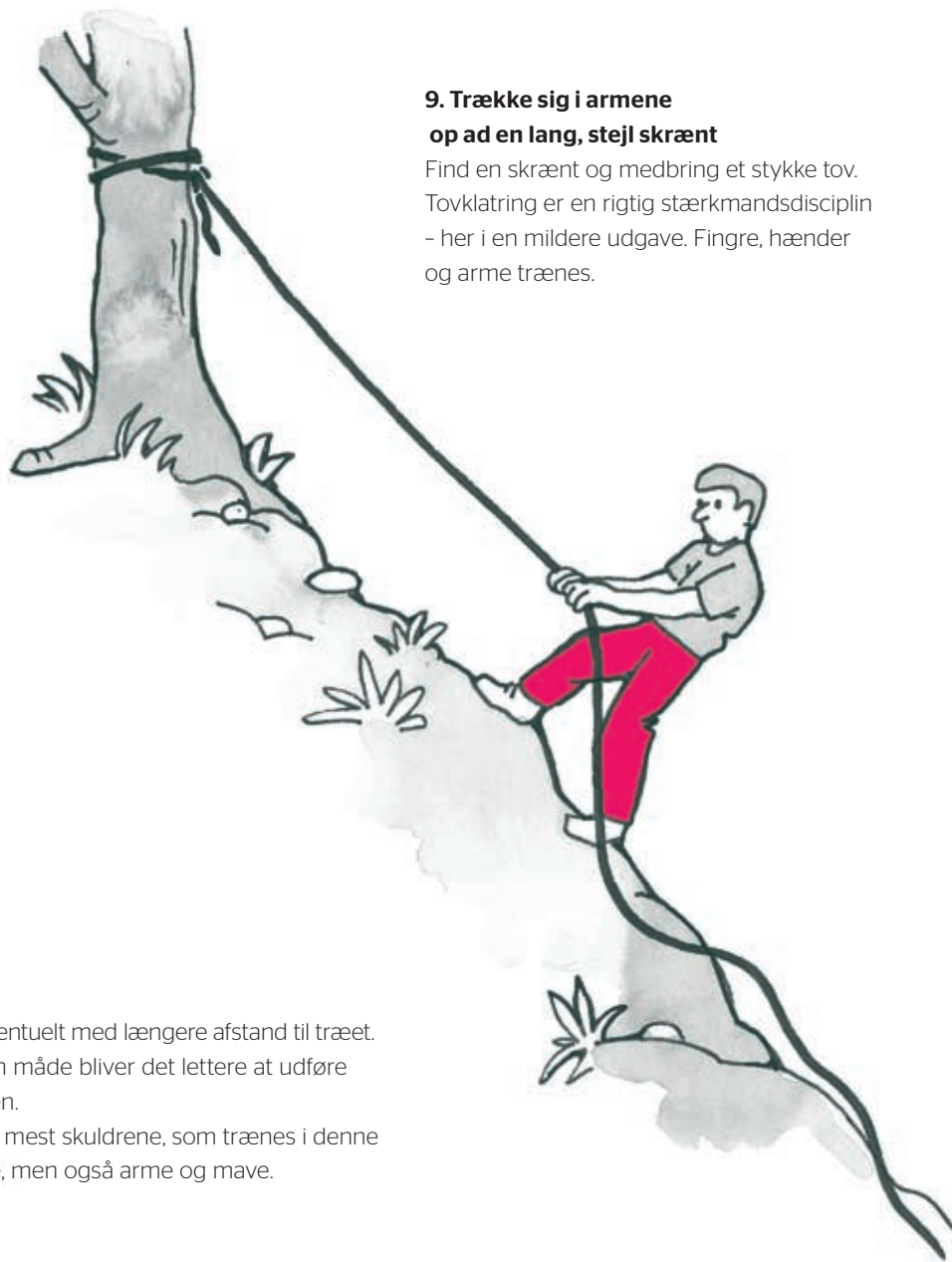


8. Armbøjninger fra håndstand op ad træ

Denne øvelse er lidt krævende, og det kan være godt med en hjælper. Pas på hovedet – det er vigtig med et godt faldunderlag. Bøj i albuerne, hold ben og ryg strakte.

Stå eventuelt med længere afstand til træet. På den måde bliver det lettere at udføre øvelsen.

Det er mest skuldrene, som trænes i denne øvelse, men også arme og mave.



9. Trække sig i armene op ad en lang, stejl skrænt

Find en skrænt og medbring et stykke tov. Tovklatring er en rigtig stærkmandsdisciplin – her i en mildere udgave. Fingre, hænder og arme trænes.

Løft af andet

Sådan træner du løft

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



10. Knæbøjninger med tungt løft

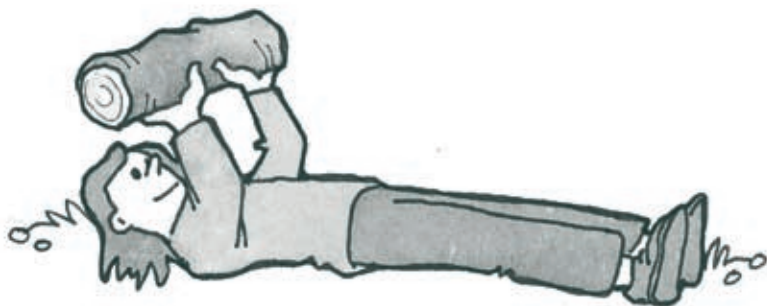
Hold ryggen ret. Lav langsomme bevægelser og undgå at komme for langt ned i knæene. Her træner du primært lårmusklerne, men

også armene og lænden. Øvelsen kan varieres ved at vælte stammen rundt over en længere eller kortere afstand.



11. Kuglestød med træstykke

I kuglestød skal man støde og ikke kaste. Undgå at ramme hinanden. Brug eventuelt en skovvej og se, hvor langt I kan komme med 10 stød. Ved de Olympiske Lege vejer kuglen godt 7 kg for mænd og 4 kg for kvinder. Skuldre og arme trænes.



12. Bænkpres med træstamme som vægt

Lig på ryggen på et fladt underlag og pres træstammen op over hovedet, så armene er i en ret vinkel på kroppen. Pas på med for tung vægt. Hellere flere gentagelser med mindre vægt. Varier øvelsen med større eller mindre afstand mellem hænderne. Her træner du brystmusklerne og armene.



13. Løft af sten

Klassisk stærkmandsdisciplin. Undgå alt for store sten. Lav hellere flere gentagelser med mindre vægt. Husk at holde ryggen ret, når I løfter. Der kan laves mange varianter med mindre sten, der bruges som almindelige håndvægte. Arme, ryg og lår trænes.



14. Træstykke presses op

Bøj i knæene og hold ryggen ret, når træstammen foran dig samles op. Løft først stammen til brystet og derefter op over hovedet. Hellere flere gentagelser med en lettere vægt end en stamme, man knap kan løfte. Skuldre, arme, ryg og lår trænes.

Puls

Sådan får du pulsen op

Ved en effektiv træning skal man også have pulsen op. Her byder skovbunden på mange og meget varierede træningsmuligheder. Mange af disse øvelser kræver, at der er fart på. Derfor er det vigtigt, at man er opmærksom på, hvor man træder, ellers kan det ende med forvredne og forstuvede ankler.



15. Stafetløb

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



16. Step på træstammer

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 koordination.



17. Spring over stammer

Her kombineres højde- og længdespring. Sørg for at have et godt tilløb og et godt afsæt. Ben og koordination styrkes.



18. Hækkeløb over grene og stammer

I hækkeløb kan man enten træde på eller mellem grenene. Pas på ikke at snuble – især våde grene og stammer kan være glatte. Grenene kan eventuelt lægges som en del af en forhindringsbane. Her styrkes behændighed, balance og kondition.



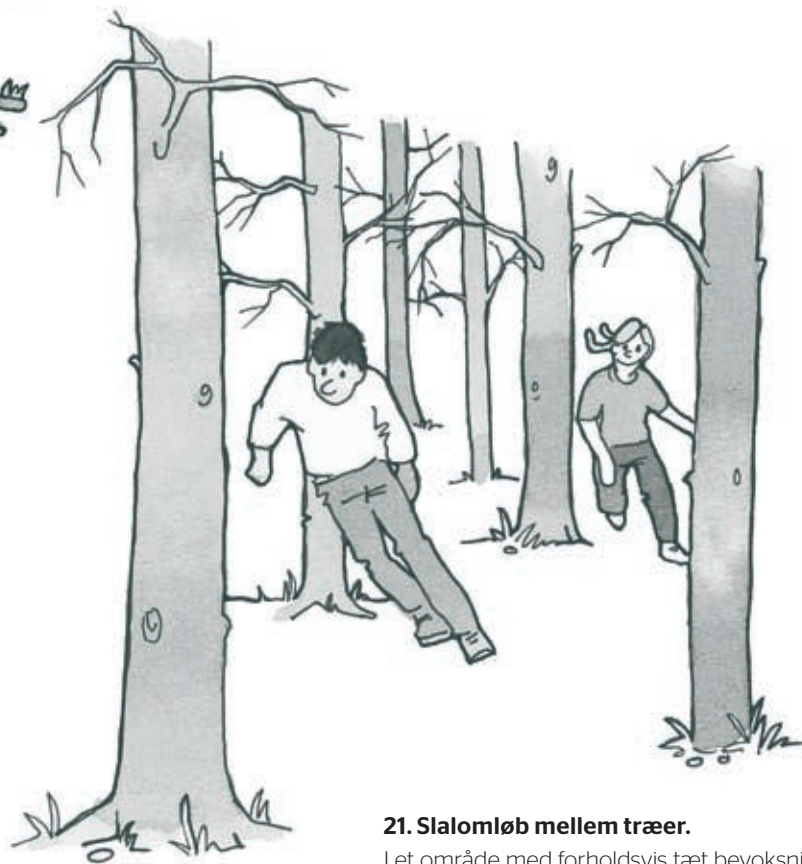
19. Trille træstamme på flad mark

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



20. Bakketræning

Hård øvelse hvor I hurtigt får pulsen op. Find en god bakke, og se hvem der kommer først til tops. Konditionen trænes samt lår- og lægmuskler.



21. Slalomløb mellem træer.

I et område med forholdsvis tæt bevoksning laves en lille slalombane, hvor der kan zig-zagges mellem træerne. Kæmp mod hinanden eller på tid. Her trænes konditionen.

Balance

Sådan træner du balancen

Mange mennesker træner ikke deres balanceevne i hverdagen. I skoven er der rig lejlighed til at udfordre balancen på grene og sten i skovbunden og i det ujævne terræn. Ved balanceøvelser styrkes musklerne særligt i knæ og ankler. Øvelserne kan derfor være med til at forebygge forvridninger.



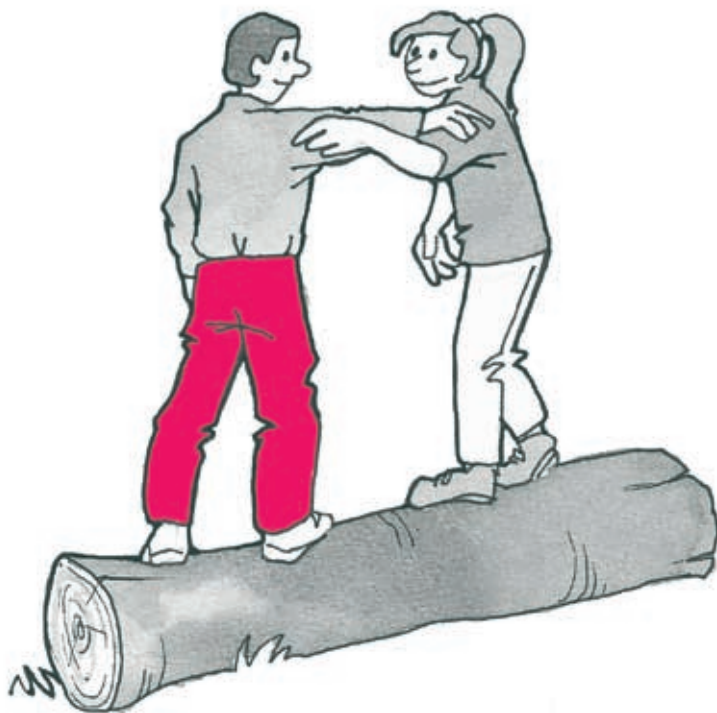
22. Balancegang på træstubbe

Løb og hop mellem træstykker og/eller træstubbe uden at røre jorden. Denne øvelse kan varieres med en runde "Jorden er giftig". Balanceevne og kondition trænes.



23. Balancegang på stammer

Lav balancegang på en stor træstamme, en bænk eller en stensætning. Er det for nemt, kan I udfordre jer selv med forskellige øvelser – stå på et ben, sæt jer ned og rejs jer op igen uden at bruge hænderne. Løb, hop eller hink. Vær opmærksom på, at træ og sten kan være glatte – særligt når de er våde. Balanceevnen skærpes, og ankler og knæ styrkes.



24. Hvem kan vælte den anden ned?

På en stamme, der ligger direkte på jorden eller måske over en grøft, skal I brydes to og to, indtil en af jer falder ned - i bedste Robin Hood og Lille John-stil. Er i flere, kan I lave en konkurrence. Vær opmærksom på, at træstammer kan være glatte - særligt når de er våde. Husk at der skal være et godt faldunderlag. Behændighed og balance udfordres.



25. Kravl på alle fire

På to parallelle 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. Balanceevnen skærpes, og mange af kroppens muskler i ben, arme og krop styrkes.



Udstrækning

Det er vigtigt at strække ud efter træning. Man kan også strække ud inden træning. Det er især godt for dem, der har problemer med dårlig kropsholdning. Generelt er det bedst at strække ud, når kroppen er varm.

Du skal strække ud fordi:

- Det forebygger skader
- Man bliver mere smidig
- Man undgår spændte muskler
- Man får en bedre kropsholdning
- Det er en god og behagelig nedkøling for både krop og sjæl

VIGTIGT:

- Hold strækket i 20-30 sekunder
- Vend altid fødderne i samme retning – så undgår du forkerte vrid
- Gentag øvelserne for begge ben/ begge sider af kroppen – hver øvelse gentages to gange



1. Lægmuskel

Stil dig med hænderne op ad et træ eller en mur. Det forreste ben skal være let bøjet – det andet strakt. Bagerste hæl i jorden – fødder i samme retning. Mærk strækket i læggen.



3. Lænd og bagben

Stå med en hånds bredde mellem benene. Lad dig falde forover og prøv at nå jorden med hænderne. Mærk strækket bag på begge ben.



2. Lægmuskel + akillessene

Træd op på en træstub eller et trin. Stå med den ene fod på kanten – skub hælen mod jorden. Mærk strækket i læg og nederst i akillessenen.

4. Hofte og lysken (I)

Træd et skridt frem med det ene ben, og bøj det til 90° C. Det forreste knæ må ikke komme ud over tæerne – fødder i samme retning. Læg eventuelt det bagerste knæ ned på jorden.

Mærk strækket i den øverste del på forsiden af låret.



6. Forlår

Bøj dit ene ben, så det rammer dig bag i. Hold foden fast med en hånd. Skub begge hofter fremad og hold knæene samlet. Mærk strækket på forsiden af låret.

5. Hofte og lysken (II)

Træd op på en stub eller en bænke med et ben. Skub det andet ben lidt bagud – læn overkroppen lidt tilbage.

Mærk strækket lige over forlåret på det ben, du står på.



7. Baglår (I)

Læg benet op på en bænk, træpæl eller bom. Bøj eventuelt lidt i det ben, du står på, og stræk benet på bommen – fødder i samme retning. Ræk ud efter foden med den ene hånd. Mærk strækket bag på benet.



8. Baglår (II)

Træd op på en bænk eller lignende med det ene ben, så det bøjes lidt mindre end 90°C. Læg vægten på det bøjede ben og læn overkroppen lidt frem. Mærk strækket bag på låret.

10. Inderlår (II)

Stå med spredte ben og glid langsomt ud til den ene side, så dit ene ben er bøjet, og det andet er strakt. Knæet på det bøjede ben må ikke komme ud over tæerne – fødder i samme retning. Mærk strækket på indersiden af låret.

9. Inderlår (I)

Sæt dig ned og tag fat i begge fødder – lad skosålerne mødes. Træk de samlede fødder tæt ind mod kroppen. Pres eventuelt let på dine knæ, hvis du ønsker et kraftigere stræk.

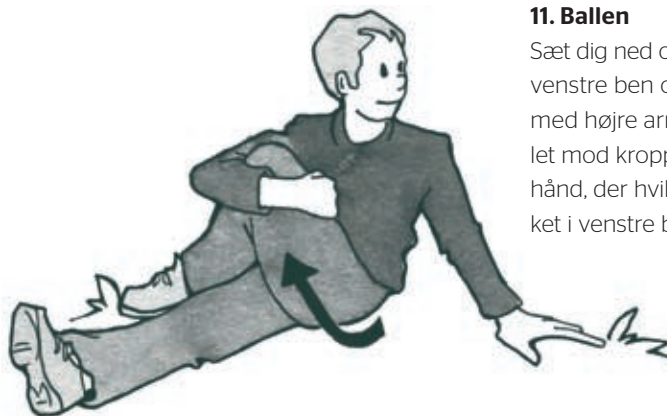
Mærk strækket i lysken/indersiden af lårene.





12. Siden

Stå oprejst og kryds venstre ben ind foran højre. Løft venstre arm over hovedet og stræk opad så meget du kan – og lidt mod højre. Mærk strækket i hele venstre side. Gentag for højre side.



11. Ballen

Sæt dig ned og stræk højre ben frem. Kryds venstre ben over højre og bøj det. Tag fat med højre arm om venstre knæ og træk let mod kroppen. Kig mod venstre arm og hånd, der hviler fladt bag dig. Mærk strækket i venstre balle. Gentag for højre.



13. Ryg

Find en passende gren eller stang og tag fat i den med begge hænder. Lad dig hænge frit (bøj eventuelt benene). Slap af og mærk strækket i hele overkroppen.



Naturens grønne fitnesscentre

Naturstyrelsen har mange opgaver. En af dem er at tilbyde natur- og friluftsoplevelser og inspirere til fysisk aktivitet i naturen, så vi alle bliver sundere. Naturfitnessøvelserne er bare nogle af en lang række tilbud.

Mange danskere dyrker motion i naturen, og det giver god mening. Naturen holder nemlig altid åbent, det er gratis, og så vil du næsten altid få en god oplevelse ved at være ude i den.

Få mere at vide på: www.naturstyrelsen.dk/Naturoplevelser/Aktiv



Miljøministeriet
Naturstyrelsen



Miljøministeriet
Højbro Plads 4
1200 København K
www.mim.dk