

Brug naturen som motionsrum

- der er plads til alle
- der er højt til loftet
- der er åbent 24 timer
i døgnet



DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND

dai

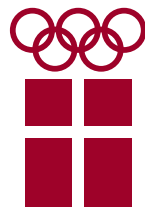


DANMARKS IDRÆTS-FORBUND
Olympisk komite

- Udgiver** Danmarks Idræts-Forbund (DIF)
- Redaktion** DAI konsulent Bente Nørgaard
DAI konsulent Lisbeth Crafack
Fysioterapeut og landsinstruktør Kätthe Rasmussen
Landsinstruktør Henriette Gejr Lundstrøm
Landsinstruktør Henriette Tybjerg
- Foto** Tommy Nørgaard, Randers
- Layout** Formegon ApS
- Distribution** DIF, post og print, Idrætterns Hus, 2605 Brøndby,
telefon 4326 2060, mail: forsendelsen@dif.dk
- Yderligere information** DAI konsulent Bente Nørgaard, telefon 2175 0724
Udviklingschef i DIF Dorthe Heide, telefon 2175 5530

© Danmarks Idræts-Forbund 2010

1. udgave 1. oplag – 25.000 stk.



DANMARKS IDRÆTS-FORBUND
Olympisk komite

Forord

Med hæftet "Brug naturen som motionsrum" har Danmarks Idræts-Forbund ønsket, at støtte Dansk Arbejder Idrætsforbund i at inspirere befolkningen til at dyrke motion i det fri.

Grønne områder og natur findes alle steder, både i storbyerne og områderne omkring dem. Der er åbent 24 timer i døgnet, højt til loftet, og derudover er der rigtig mange sundhedsaspekter i at dyrke motion uden-dørs - og så er der plads til alle.

Dette lille hæfte indeholder idéer til, hvordan naturen kan bruges som motionsrum, og hvordan man kan gøre den daglige gåtur i det fri til en aktivitet for hele kroppen, som skaber glæde ved at bevæge sig alene, som et par eller som en gruppe.

Natur og udeliv giver mulighed for både at dyrke styrke- og balancetræning samtidig med, at det stimulerer sanserne.

Dufte-, syns- og følesanserne er vigtige sanser for at holde krop og sind friske og modtagelige for nye input i dagligdagen.

Da hæftet her er bygget op omkring træning med simple rekvisitter, som ikke koster særlig mange penge, så håber vi, at denne lille "Pixibog" i lommeformat, kan inspirere endnu flere til at tage del i udelivet og bruge naturen som motionsrum.

På gensyn i det grønne!

Dorthe Heide

Udviklingschef i

Danmarks Idræts-Forbund



Indhold

Rekvisitter..... side 04

Hvorfor skal man dyrke: side 05

- Styrketræning side 06-19
- Balancetræning side 20-24
- Koordinationstræning . side 25-27
- Konditionstræning side 28-31
- Leg i naturen side 32-35

www - værd at kende side 36

Rekvisit behov pr. person:

- 1 brugt cykelslange
- 2 stk ½ liters vandflasker
- 1 avis

Herudover medbringer instruktøren:

- 12 ekstra cykelslanger (til øvelsen side 34)
- 1/3 lagenstykke pr. 5 deltagere
- 20 halve eller hele tennisbolde
- Aviser



Brug din fantasi!

Hvorfor skal man dyrke:

■ Styrketræning

Med god muskelstyrke i kroppens store muskelgrupper skaber du fundament for en aktiv livsstil, et godt helbred og hurtig rekonvalescens efter sygdom og skader.

■ Balancetræning

Jo ældre du er, jo vigtigere er det at træne din kropsbalance. Med en god kropsbalance mindskes risikoen for fald og deraf brud på knogler med evt. følgesygdomme.

■ Koordinationstræning

Koordinationsøvelser hjælper musklerne og nervesystemet i at samarbejde så kroppens grundlæggende bevægelser udføres harmonisk og let.

■ Konditionstræning

Konditionstræning styrker dit hjerte, dit kredsløb samt iltoptagelsen. Din udholdenhed bedres og hverdagen føles lettere. Konditionen skal trænes regelmæssigt for at bevare sit niveau.

■ Legen

Leg skaber rum for sjov og latter, og du kan blive helt opslugt og "glemme dig selv". Igennem leg kan man dyste med hinanden og konkurrere for sjov.

Styrketræning af Biceps (overarmsmuskler foran) med 1 cykelslange



Træning af højre arm. Stil dig som vist på foto med højre fod forrest med cykelslangen under foden. Lås din højre albue i taljen, og bøj armen med fastlåst håndled op til skulderen. Modsat med venstre arm.

Styrketræning af Biceps (overarmsmuskler foran) med 2 cykelslanger

Stå med front mod hinanden med en cykelslange i hver hånd. Den ene holder stand imens den anden bøjer i albuen og fører hænderne op til skuldrene.

Styrketræning af Triceps (overarmsmuskler bagpå) med 2 cykelslanger



Stå med front mod hinanden med en cykelslange i hver hånd. Den ene holder stand imens den anden fører armene strakte forbi hofterne.

Styrketræning af brystmusklerne med 2 cykelslanger



Den ene står med ryggen til den anden, begge med en cykelslange i hver hånd. Den bagerste holder stand, imens den forreste fører armene vandret frem og tilbage foran brystet (klappe kage).

Styrketræning af skuldrene med 2 cykelslanger



Den ene står med ryggen til den anden, begge med en cykelslange i hver hånd. Den der står bagved holder stand, imens den forreste bokser armene frem i alle retninger oppe og nede.

Styrketræning af benmuskler

Find en sten/gren/bænk at træde op på med først højre ben 10 gange, derefter med venstre ben 10 gange.





Styrketræning af inderlår med 1 cykel-slange pr. par

Stå side om side med hinanden i hånden. Stand personen står inde i cykelslangen med begge ben, hvis slangen er lille så kun det ene ben. Makkeren har inderste fod i cykelslangen. Før foden ind foran det andet ben. Vend og gør det samme med det andet ben.



Styrketræning af yderlår med 1 cykel-slange pr. par

Stå side om side med hinanden under armen. Begge står inde i cykelslangen med slangen omkring ankler eller underben. Den ene fører det yderste ben roligt og strakt ud til siden. Vend rundt og tag det andet ben. Er du alene så bind slangen fast til en bænk eller et træ.

Styrketræning af baglår og baller med 1 cykelslange pr. par



Stå med front mod hinanden med begge ben inde i cykelslangen – støt hinanden ved enten at holde hinandens hænder eller skuldre. Den ene holder stand, imens den anden fører først det ene så det andet ben strakt bagud.

Hvem er stærkest?

– brug 2 cykelslanger pr. par



Fold din cykelslange dobbelt og læg den på kryds med din makkers cykelslange, så der dannes 4 håndtag. Nu gælder det om at trække sin makker.

Powerjogging med 2 cykelslanger pr. par



Den ene står med ryggen til den anden. Den forreste er inde i cykelslangen som ligger omkring mave/hofte. Der jogges fremad med udspændt cykelslange, og den bagerste holder godt fast og lægger modstand på. Øvelsen kan ved store personer laves med dobbelte slanger.

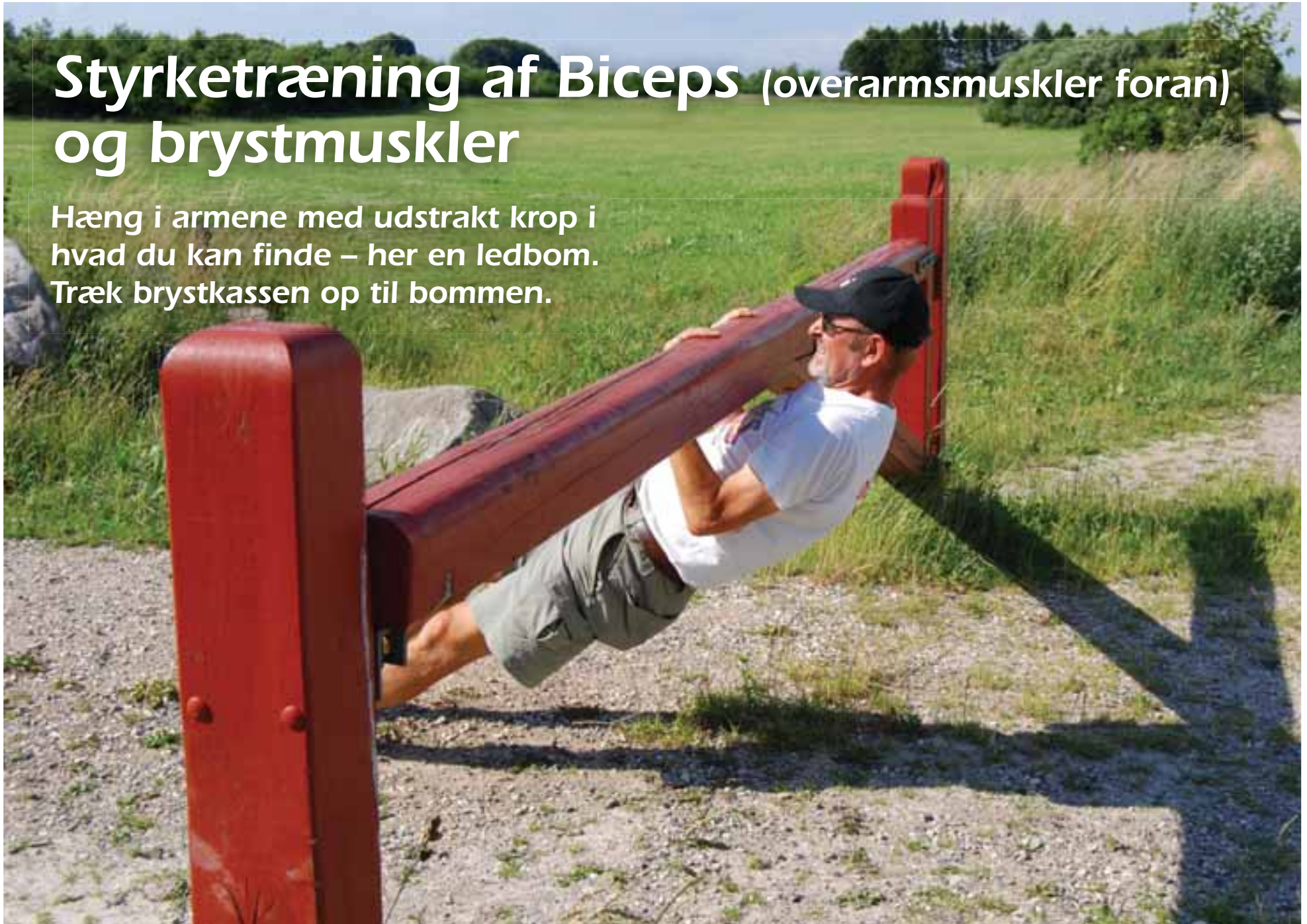
Styrketræning af Triceps (overarmsmuskler bagpå) og brystmuskler



Find et træ, en bænk eller brug jorden. Billederne viser flere sværhedsgrader.

Styrketræning af Biceps (overarmsmuskler foran) og brystmuskler

Hæng i armene med udstrakt krop i hvad du kan finde – her en ledbom. Træk brystkassen op til bommen.



Styrketræning for baller, lår og ankler



Sæt dig i "skovskider-stilling" og rejs dig langsomt op 10 gange. Sidste gang bliv nede og vip op og ned 10 gange ved at vippe op på foden.

Styrke- og balancetræning – Robin Hood på træstamme



Find en stor træstamme eller kanten af en sandkasse.
To personer af nogenlunde samme højde og drøjde
udfordrer den anden på styrke og balance.

Balancetræning med ½ eller hele tennisbolde – eller på pæle



Tennisboldene lægges ud i enten en linie eller i en rundkreds. Alle deltagerne springer fra bold til bold uden at falde ved siden af.

Lille foto: Find en pæl eller andet som du kan stå op på, først den ene ben så det andet.

Balancetræning på kanten af en sandkasse – eller på træstammer/tykke grene



Brug hvad du kan finde i naturen.



Balancetræning på træstubbe

Disse billeder er lavet på en legeplads for børn, men træstubbene er ideelle at dyrke balancetræning på.



Balancetræning på kanten af en sandkasse eller et væltet træ i skoven

Stil deltagerne op på en lang række. Nu skal alle hjælpe med til at få sidste person op foran i rækken, uden at nogen træder ned af forhøjningen.

Balance- og koordinations- træning på ½ aviser

Deltagerne stiller sig op i en lang række med ca. ½ meter imellem sig. Alle står på ½ avisside (A4 format). Den sidste i rækken træder hen på naboens avis - for at det lykkes skal naboen løfte sit ene ben. Herefter tager vedkommende sin avis med sig og går rækken igennem og stiller sig først i rækken på sin avisside. Efterfølgende starter næste mand i rækken.

Koordinationstræning med 2 pinde fra skovbunden



Gå sammen to og to omkring 2 pinde. Disse anbringes imellem de 2 deltageres pegefingre. Armene føres nu ud til siden og ind igen og op og ned. Medens øvelserne foregår bøjes der ned i knæ og op på tå. Til sidst gentages øvelserne med lukkede øjne.

Koordinationstræning med sten og 1 cykelslange



Dan en kreds og gå 3-5-10 skridt tilbage. I midten lægges en cykelslange. Hver person udstyres med 3 sten. Nu kastes der på skift en sten ind i cykelslangen. Den person som får alle sten ind og ligge i slangen har vundet.

Koordinationstræning med 3 pinde fra skovbunden



Find 3 tynde grene i skovbunden ca. 30-40 cm. lange. Hold en gren i hver hånd og læg den 3. gren på tværs af de 2 andre. Denne kastes op i luften og gribes med de 2 andre grene. Der laves også kast hvor grenen vendes 180 grader i luften. Prøv flere gange.

Konditionstræning og leg.

Tre-kant tagfat med 4 personer

3 personer danner en ring, og den 4. person er udenfor ringen. De 3 der danner ring beslutter hvem af dem, den 4. person skal fange. Når der siges "go" forsøger 4. person at fange den i kredsen, der er udset, samtidig med at de 3 i ringen gør alt for at gøre fangsten svær. Man må ikke holde i tøjet.



Konditionstræning med stafetløb/stafetgang med halve tennisbolde/vandflasker/sten



Del deltagerne op i mindre hold med f.eks. 4. mand på hver hold, så ventetiden minimeres. Ved fløjt starter 1. mand og går slalom imellem tennisbolde eller vandflasker frem og tilbage – klapper næste mand i hånden som så fortsætter stafetten. Det gælder om at få sit eget hold hurtigst igennem.

Konditionstræning – togstafet med 4-8 personer



Marker et start- og et vendepunkt. Hver deltager får et tognavn. Første mand er lokomotiv, næste mand siddevogn, kulvogn, spisevogn og sovevogn o.s.v. Lokomotivet går nu ud og vender tilbage til startstedet for at koble en ny vogn på. Den nye vogn holder fast i hoften på lokomotivet og man går i takt ud og hjem og henter næste togvogn. Når alle vogne er koblet på, kobles de af på samme måde, dog i omvendt rækkefølge.

Konditionstræning – udskilningsgang med 4 deltagere og opefter



Marker en rundbane med tennisbolde eller sten. Alle begynder at gå ud på 1. omgang. Ved 2. omgang gælder det om ikke at komme sidst, for sidste mand udgår. Disse 2 omgange gentages indtil der er fundet en vinder.

Leg i naturen med cykelslanger

Deltagerne stiller sig op i en større rundkreds i hver deres cykelslange. I midten står en deltager uden cykelslange. Ved signal bytter alle plads, og midtermanden forsøger at erobre en cykelslange. Sværhedsgraden reguleres ved at man skal mindst 2 eller 3 cykelslanger væk fra sin egen.





Leg i naturen med cykelslanger

Deltagerne stiller op i en rundkreds med hinanden i hånden. Ved hver 3. håndfat indsættes en cykelslange. Nu skal alle cykelslangerne vandre mod højre, og hver mand skal have hele kroppen igennem cykelslangerne uden at bruge hænderne til hjælp. Legen er færdig når en cykelslange har indhentet den "forankørende".

Leg i naturen vandflasker



Fastgør cykelslanger omkring et træ – alle led skal bestå af 2 slanger. På skift går deltagerne ud og sætter sin flaske så langt ud som muligt.

Lille foto:
Deltagerne stiller op i rundkreds med 1 flaske i venstre hånd, som ved klap skal vandre til højre. D.v.s. ved første klap skift til din egen højre hånd, næste klap til sidemandens venstre hånd o.s.v. Forsæt og skift retning efterfølgende.

Leg i naturen med lagenstykker



Stil et passende antal deltagere på lagnet, som nu skal vendes om medens deltagerne står på det. Det kræver samarbejde, koordination og balance.



Værd at kende:

www.dif.dk

www.løbnu.dk

www.findveji.dk

www.dai-sport.dk

www.udinaturen.dk

www.skovognatur.dk

www.friluftsradet.dk

www.engodomvej.dk

www.posteriskoven.dk

www.motion-online.dk

www.si-folkesundhed.dk

www.sundhedsstyrelsen.dk

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND
dai 



DANMARKS IDRÆTS-FORBUND
Olympisk komite