

Med skov- og parkfitness styrker du hele kroppen

af fysioterapeut, idrætslærer Vibeke Pilmark

Forårets gå- eller løbeture kan kombineres med enkelte øvelser, der styrker muskler og led. Det kræver blot nogle bænke, træer og lidt niveauforskelle



Lårmusklerne

Brug en træstub, en lav bænk eller et trin. Step op og ned 10-20 gange og gentag flere gange. Kniber det med at holde balancen, kan du bruge en stavgangsstav, stok eller andet at støtte dig til.



Kropsstammen

Forsøg at vælte et træ en bænk eller lignende ved at skubbe til den, alt hvad du kan. Gentag flere gange og læg så mange kræfter i som muligt. Se op, hold kroppen ret og undgå at krumme ryggen for meget.



Armene

Brug et træ eller en bænk. Stil dig med front til og hold kropstammen så ret som muligt, idet du udfører armbøjningerne. Når du bliver stærkere, kan du øge antallet og lade kroppen blive mere vandret, mens du træner.

Efter en lang vinter med sne og isglatte veje og dermed begrænsede muligheder for at komme ud at gå eller løbe vil foråret for de fleste betyde, at de igen kan komme ud. Det er naturligt at være bange for at falde, hvis knoglerne er skrøbelige, og der er risiko for at falde og få et brud. Derfor har vinterens gåture været præget af, at man har gået forsigtigt med korte skridt og langsomt tempo. Men netop hurtige og lange skridt får sat kredsløbet i gang og aktiveret flere muskler. Det lange skridt betyder også, at foden sættes hårdere i underlaget i det enkelte skridt, hvilket er med til at give det stød gennem benenes knogler, der kan stimulere knoglerne og dermed vedligeholde styrken i dem.

Intervaltræning og tempo

Det er vigtigt at få tempoet op i gangen, men ikke alle kan klare at gå længere strækninger i højt tempo. Det kan derfor være en god ide at gå en slags intervalgang, hvor du går hurtigt i 2-5 minutter og sætter tempoet ned til normal ganghastighed i 2-5 minutter. Disse intervaller kan du gentage under hele gåturen.

Hvis du hører til dem, der ikke kan tåle de lange ture, kan du gå flere gange om dagen og udnytte intervalprincippet til at få tempoet op i gangen og få udnyttet alle de gode fordele, der er for både kredsløb som knogler.

Samme princip kan du udnytte, hvis du løber, og det er i øvrigt en god måde at komme i løbform på igen efter en vinter, hvor det har været svært at løbe.

Brug skoven eller parken som fitnesscenter

Det er blevet smart at træne med andet end gang og løb i skovene og parkerne. Der er i de senere år udkommet en hel del bøger, der foreslår at bruge skoven eller parken som træningscenter.

Fordelen ved at kombinere gang eller evt. løb med øvelser er, at du får trænet hele kroppen og bruger gåturen eller løbet til at varme op. Desuden får de fleste en helt anden oplevelse ved at være ude i naturen og træne.

Du kan bruge træer, det ujævne terræn, bænke, kantsten, træstammer, bakker og evt. hegn eller mure til din træning. Brug øvelserne nedenfor til at lade dig inspirere og find selv på andre, der kan styrke lige netop det, du har brug for.



God fornøjelse og rigtig god sommer

Balancetræning

For de fleste vil en tur i skoven, især når de går off-piste, kunne blive til balancetræning. Det ujævne terræn, mange sten eller kviste og grene på skovbunden udfordrer balancen. En bakke kan også være træning af balancen, når du går nedad. En træstamme, en kantsten eller et lille gærde kan du bruge som balancebom. Hvis du går tur med andre, kan I skiftes til at støtte hinanden, når I balancerer.

Reaktionsøvelser

Brug skovens eller parkens ujævne terræn ved at træne din evne til at reagere hurtigt, når der kommer forhindringer på din vej. Brug evt. en stavgangsstav eller stok i begyndelsen, så du ikke falder. Find et sted, hvor der ligger små grene, eller hvor der er flere ujævnheder. Bevæg dig hurtigt og med små skridt rundt uden at træde på ujævnhederne. Få bevægelserne til at ligne de bevægelser, som boldspillere bruger til at finte modstanderne. Det betyder, at du skal ned i knæ og flytte fødderne hurtigt og præcist.