

6 ØVELSER  
Klip ud og gem



# Tag øvelser med dig ud i det fri

Fysioterapeut Linn Trentel Busch giver her sit bud på seks simple øvelser, som du kan udføre på gåturen, i din have, i en park, i en skov eller et andet sted i det fri.

Øvelsernes omdrejningspunkt er balance, let styrke og stræk, og du kan skalere sværhedsgraden op og ned, så de passer bedst muligt til dig. Hvis du er i tvivl eller får ondt af at lave øvelser på egen hånd, så grib fat i din fysioterapeut eller en anden sundhedsperson, før du fortsætter.



## LINN TRENTEL BUSCH

Linn Trentel Busch er uddannet fysioterapeut, idrætscoach og kostvejleder. Hun er samtidig underviser og forfatter til træningskoncepter i blandt andet DGI. Hun er medejer af Ergo Pro, som fokuserer på arbejdsmiljø og intelligent sundhedsfremme.

### ØVELSE 1 DEN USYNLIGE STOL

Find et stabilt træ, der kan holde til din vægt, og som ikke har mange grene, der stikker ud. Sæt dig derefter på en usynlig stol op ad træet.

Det er en god idé at lægge sin vægt ind mod stammen og indimellem også bøje sig en anelse forover, så du skiftevis har fokus på det bag dig og på underlaget under dine fødder. Det giver variation, imens du konstant bliver ved med at holde din egen kropsvægt med lår og baller på din usynlige stol.

Jo længere du går ned i knæ, desto hårdere er det.

### ØVELSE 2 TAP PÅ TRÆET

Begynd med at sætte den ene fod på det nederste af et træes stamme. Derefter sætter du din anden fod en tak højere oppe, så du stepper opad skridt for skridt – en fod ad gangen.

Du fortsætter, indtil du ikke kan komme højere op, og så stepper du nedad igen. Du kan gøre det langsomt, og gøre det hurtigere, hvis du vil have mere pulstræning.

Hold hele tiden øje med, hvor din fod rammer. Måske kan du finde et spot på stammen og se, om du kan fortsætte op til det. Øvelsen er blandt andet god for bevægeligheden i hofteledet, og så får du samtidig skånsomme stød op gennem led og muskler.

Nederst på træet bruger du forfoden



Længere oppe ad stammen bruger du hele foden





## ØVELSE 3 FIND BALANCEN

Øvelsen her kan udføres på et eller to ben. Vælg et ujævnt underlag, eller forhøj sværhedsgraden ved at stille dig op på en trækævle, og hold så balancen, imens du eksempelvis støtter dig til et træ. Står du på noget bevægeligt, så vil der forekomme flere uforudsigelige bevægelser. Undervejs kan du øve dig i at slippe og ændre på din position, mens du stadig holder balancen. Du kan endda forsøge at lukke øjnene, hvis du vil gøre det endnu sværere.

Du kan også stå på to ben og lave bittesmå bevægelser i fodleddene, som kaldes co-kontraktioner (muskler på hver side af et led, som spændes), og det giver en masse stimuli, som er rigtig god stabilitetstræning for anklerne.



## ØVELSE 4 STRÆK BRYSTMUSKLERNE

Den her øvelse er en strækøvelse for brystmusklerne. Vi sidder rigtig meget ned og er derfor meget orienteret mod det, der foregår foran kroppen. Det giver mange af os stramme og korte brystmuskler og en foroverbøjet holdning. I øvelsen her kan du stille dig ved siden af et træ og lægge underarmen og albuen på stammen. Så træder du frem, så du næsten går forbi træet, men armen bliver hængende. Husk, at det skal foregå i en blød, rolig bevægelse.

Øvelsen giver et godt stræk henover brystmusklen. Ved strækøvelser er det godt at trække vejret dybt ind og så øge strækket forsigtigt på din udånding. Hold gerne strækket i 30 sekunder eller mere.



## ØVELSE 5 BALANCE- PINDEN

I denne øvelse bruges en mindre pind, som du lægger på din håndryg og forsøger at balancere med. Du kan naturligvis bruge forskellige typer af pinde, som er tungere, mere asymmetriske eller har andre kendetegn.

Når du mestrer at balancere med pinden, kan du gå videre og kaste og gribe den – stadig kun ved hjælp af din håndryg. Du kan variere og kaste højt og vente med at gribe pinden, indtil den er lige over jorden. Næste skridt kan være at kaste fra højre til venstre håndryg.

Øvelsen kan både laves stående og siddende, og den er god for balance og kropsbevidsthed.

## ØVELSE 6 BUESVING

Find en stor pind eller kæp i en størrelse, som du kan løfte over hovedet uden problemer. Pinden eller kæppen må samtidig gerne være lidt ukurant. Placér dig på et stabilt underlag, tag fat med begge hænder, og sving pinden eller kæppen i en stor bue hen over hovedet fra side til side. Jo mere du kommer ud i yderpositionerne, jo mere skal du bruge ben og vægtoverføring, og jo tungere føles det. Holder du pinden tættere til kroppen, føles det mindre tungt.

Øvelsen styrker musklerne i hele kroppen, fordi du både bruger arme, konstant skal stabilisere samt holde igen i svingene over hovedet.



## Brug ørerne, hvis træningen bliver hård

Når ben eller arme begynder at dirre under en øvelse, eller der kommer sved på panden, så kan det være en fordel at flytte fokus. Det kan du gøre ved at rette din opmærksomhed mod forskellige lyde: Fra fugle, vand eller vinden i bladene. Du kan også forsøge at skelne mellem menneske- og naturlyde. Så kan du tælle og registrere de forskellige lyde, du kan høre, og på den måde få en sanseoplevelse, samtidig med at du udfører øvelserne. ■

