



Mavebøjninger mellem to træstammer

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 lårmuskler. Varier eventuelt med siderotation så også de skrå mavemuskler bliver trænet.



Armhævninger fra liggende stilling

Læg dig under enheden og griб fat. Hæv dig op så brystet løftes helt op til. Du kan variere ved at vende håndfladerne henholdsvis væk eller mod dig selv. Som udgangspunkt er hænderne ud for skuldrene, men kan varieres med større afstand. Her trænes de øverste rygmuskler, men også arme og skuldre.



Balancegang på stammer

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



Armstern fra lav enhed

Stå med ryggen mod enheden. Læn dig tilbage og griб fat. Med strakte ben sænker du kroppen mod jorden, indtil dine albuer er i en vinkel på 90 grader, og hæver kroppen igen til strakte arme, og sådan fortsætter du. Det er primært bagerste del af overarmen der trænes, men også skuldre og bryst.



Armhævninger

Udfør armhævninger med både forlæns og baglæns push-ups ved at vende håndfladerne henholdsvis væk eller mod dig selv.



Armbøjninger

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.



Step på stubbe

Det ene ben op og ned igen, det andet ben op og ned igen - og sådan fortsætter du. Stubben må ikke være så høj, at du bøjer mere end 90° i knæene. Du kan variere øvelsen i tempo. Her styrkes ben og koordineringsevne.



Rygbøjninger mellem to træstammer

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.

Bensving ved stor stamme

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



Jenle, Søttrup Plantager Løberute og Naturfitness

I naturen er der rig mulighed for at dyrke motion. Brug de afmærkede stier til vandring og løb og få her inspiration til naturfitnessøvelser. På hjemmesiden www.nst.dk/Jenle kan du finde kortbilag og inspiration til andre aktiviteter bl.a. orienteringsløb.



Miljøministeriet
Naturstyrelsen

Jutlander
ÅbenBank