

# Velkommen til Naturfitnessbanen i Rold Skov

I naturen er der rig mulighed for at træne fitness.

Redskaberne her på fitnessbanen er for alle og øvelserne sikrer at alle de større muskelgrupper bliver trænet, men andre øvelser end de viste kan efter egen fantasi benyttes.

For at undgå skader er det vigtigt at varme godt op og afslutte med udstrækningsøvelser.

## Armhævninger



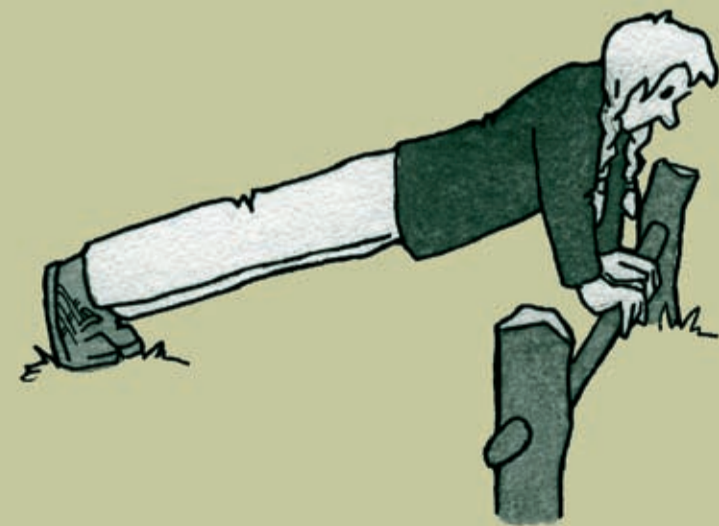
Find den bom der passer bedst til din højde, spring op og hæng i den. Hiv dig op så hagen kommer op over bommen. Der er mange variationer udover den traditionelle med håndfladerne mod sig selv. Prøv med håndfladerne væk fra dig selv, eller "the crossfit way", hvor du sætter din krop i dynamiske

svingninger og hiver dig op. Du kan også hænge helt statisk i bommen og træne din mave ved at løfte benene mod vandret gentagne gange.

Hvis du har problemer med at hive dig op kan du bruge en hjælper som løfter lidt af din kropsvægt.

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

## Armbøjninger fra bom



Her er det "push ups". Hvis den er for svær, kan du støtte på knæene, er det for nemt, så lav den med klap eller én hånd! Der trænes primært de øverste brystmuskler, men også skuldre og arme.

## Armhævninger fra liggende stilling



Læg dig under 1 meterbommen og grib fat i tværstangen. Hæv dig op så brystet løftes helt op til bommen. 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.

## Armstern fra bom



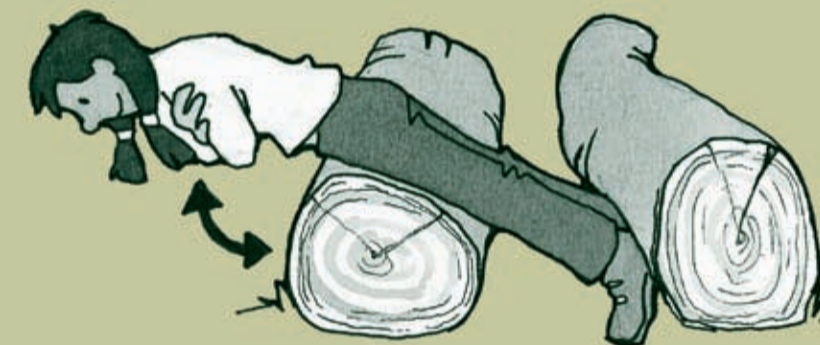
Stå med ryggen mod 1 meterbommen. Læn dig tilbage og grib fat om tværstangen. Med strakte ben sænker du kroppen mod jorden, indtil dine albuer er i en vinkel på 90 grader, og hæver kroppen igen til strakte arme, og sådan fortsætter du. Det er primært bagerste del af overarmen der trænes, men også skuldre og bryst.

## 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.

## 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.

## 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.

## 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.

## Bakketræning



Den superhårde, hvor du lynhurtigt får pulsen helt op at ringe! Spurt op af bakken, løb bagom det markerede træ og ned igen. Konditionen trænes samt lår- og lægmuskler.

Find flere naturfitnessøvelser i folderen, der kan ses på [www.naturstyrelsen.dk/naturfitness](http://www.naturstyrelsen.dk/naturfitness)  
På [www.UdiNaturen.dk](http://www.UdiNaturen.dk) kan du få overblik over Rold Skovs mange muligheder og faciliteter for et aktivt friluftsliv.



Miljøministeriet  
Naturstyrelsen