

STYRKE

TRÆNING SAMMEN



Skubbe

KAMPLEGE



Balance-brydning



Udfordre hinanden!

Almene træningsråd:

- Varm godt op, mindst 15 min.
- Start i roligt tempo
- Øg gradvist belastningen over tid, ca. 6 uger
- Stands træningen ved vedvarende ømhed eller smerter
- Drik rigeligt vand undervejs
- Husk at strække ud efter endt træning



Udarbejdet i samarbejde mellem studerende fra Nørre Nissum Seminarium og Klosterheden Statsskovdistrikt



www.nns.dk



www.skovognatur.dk

Træning mellem Træerne



Hvis I er flere der træner sammen, så brug hinanden til makkerøvelser og udnyt de fordele, der ligger i at være sammen om træningen.

Det er motiverende at træne, når fællesskabet er i fokus, hvilket kan give anledning til en øget træningsindsats.



Kæmp med, mod hinanden i naturen!

Lav konkurrencer!



Slalom mellem træerne

EN SKOV AF MULIGHEDER



Naturen vrirler med muligheder for at træne alle kroppens muskler. En løbetur i skoven kan udbygges til alsidig træning af hele kroppen ved f.eks. at bringe legen ind i træningen. Ture ud i det grønne er en eminent måde at være sammen på, men mulighederne er også mange selvom man foretrækker at træne alene - det handler om at bruge sine sanser og være åben overfor andre måder at træne på.

Derfor har vi sammen med Skov- og Naturstyrelsen lavet denne folder med nogle bud på gode ideer til træning mellem træerne på nye og fantasifulde måder.



STYRKE

Brug skovens skilte, bænke og væltede træer til at udfordre dig selv med.



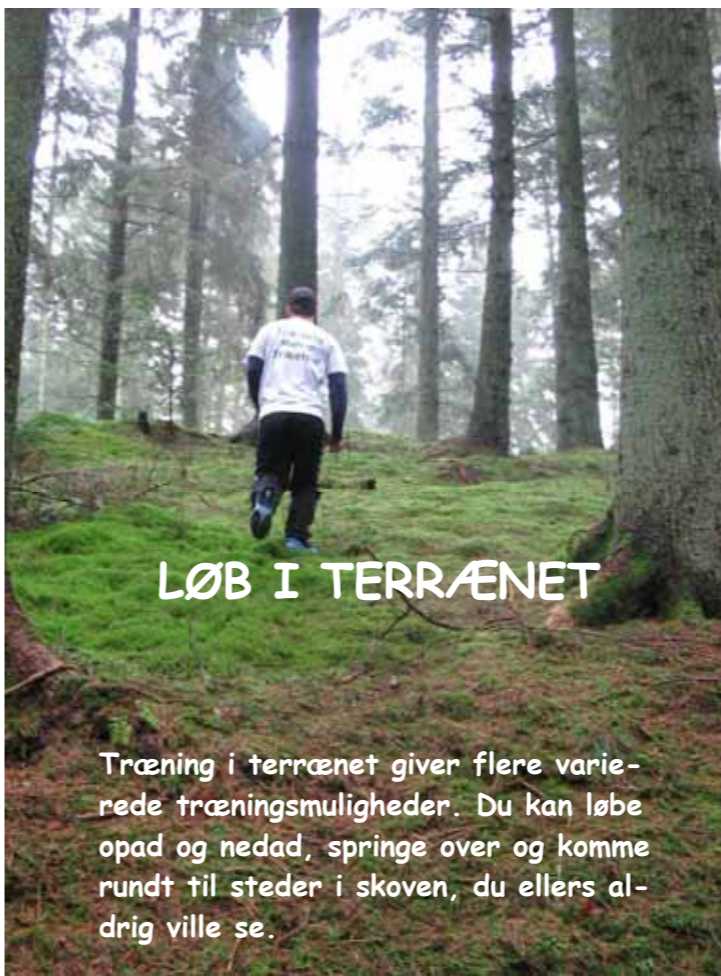
Maveøvelser



Bryst, bagside af overarme og skuldre



Rygøvelse



LØB I TERRÆNET

Træning i terrænet giver flere varierede træningsmuligheder. Du kan løbe opad og nedad, springe over og komme rundt til steder i skoven, du ellers aldrig ville se.



UDSTRÆKNING



En god måde at afslutte træningen på er at bruge både skoven og hinanden til udstrækning. Stræk de muskler, du har brugt og hold strækket i mindst 20 sekunder