

## Velkommen til Glenten Motions- og Legerum




Knorrenborg Vang er en lille skov på ca. 100 ha. Skoven er en kuperet og blandet skov, som er domineret af bøg, eg og rødgran. Mange steder i skoven findes lavninger og fugtige moser, og i den sydlige del gennemskæres skoven af Langstrup Å.

Glenten Motions- og Legerum ligger på Lysthusbakken. Området var tidligere bevokset med rødgran,

men i dag er det meste af området plantet til med bøg. Lige syd for Lysthusbakken ligger Snegledammen, som tidligere har været afgrøftet, men nu er der etableret en opstemning, som gør området mere fugtigt til gavn for naturen.



 Lejrpladsen i Knorrenborg Vang kan bookes via [udinaturen.dk](http://udinaturen.dk). Det er tilladt at overnatte uden reservation, men publikum med reservation har første ret til lejrpladsen. Det er tilladt at samle brænde i skoven til bål, men man må ikke skære i eller beskadige de levende træer. **Husk at tage dit skrald med dig!**

Glenten Motions- og Legerum er udviklet og realiseret af partnerskabet Gang i Fredensborg i samarbejde med Skov- og Landskab i Nødebo, med økonomisk tilskud fra Lokale- og Anlægsfonden, Nordea-fonden, Miljøministeriet og Fredensborg Kommune.



LOKALE- & ANLÆGS  
FONDEN

NORDEA  
FONDEN



SKOV & LANDSKAB



Miljø- og Fødevarerministeriet  
Naturstyrelsen



FREDENSBORG  
KOMMUNE

Gang i Fredensborg  
[www.fredensborg.dk](http://www.fredensborg.dk)  
Tlf. 72 56 25 66

[www.naturstyrelsen.dk](http://www.naturstyrelsen.dk)

1111 Grafisk tilrettelægning og kort: Parabole. Tryk: Scansprint A/S. Tryksagen bærer det nordiske miljømærke Svanen. Licensnr. 541.0016

## Glenten Motions- og Legerum



Instruktion  
til motionselementerne



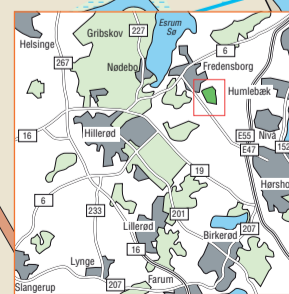
### En aktiv friluftsoplevelse for hele familien

Anlægget består af to dele, en naturlegeplads for børn, omgivet af et motionsrum med 12 træningsinstallationer for voksne. En balancebom er placeret mellem alle motionselementer, så en tur rundt på pladsen giver træning af alle større muskelgrupper samt balance, koordination og kondition.

Legepladsen er bygget op over temaet danske dyr og insekter og kombinerer fysisk udfordring med mulighed for naturformidling.

#### Signaturforklaring

-  Offentlig vej
-  Skovvej, god sti
-  Dige
-  Bred å
-  Bæk/grøft
-  Løvskov
-  Nåleskov
-  Åbne områder
-  Bebygget område
-  Have
-  Omkringliggende arealer
-  Sø
-  Skov, privatejet
-  Mose, privatejet
-  Parkering
-  Lejrplads
-  Statssej ejendom
-  Privat ejendom
-  Kort løberute 1,3 km
-  Lang løberute 2,6 km
-  Sti fra lejrplads
-  Langstrupstien



# Velkommen til en aktiv træningsoplevelse i naturen!



## Pæleklating

- **Muskler der trænes:** Alle kroppens muskler • **Udgangsposition:** Tag fat om klatrepælen, find egnede greb som er til at nå
- **Udførelse:** Begynd at klatre op, hold kroppen tæt til stammen. Klatre op over platformen og nyd udsigten. BEMÆRK! Vær forsigtig når du klatrer ned igen



## Armstrækninger forlæns

- **Muskler der trænes:** Bryst og triceps • **Udgangsposition:** Placér hænderne i skulderbredde på stangen ud for brystet. Hold skuldrene nede og kroppen strakt
- **Udførelse:** Bøj armene og sænk brystet helt ned til stangen. Stræk derefter armene igen så kroppen hæves fra stangen. Hold albuen ind til kroppen ved udførelse. BEMÆRK! Øvelsen bliver lettere jo højere stativet er. Ved smal håndstilling - fokus på triceps. Ved bred håndstilling - fokus på brystmusklerne



## Armstrækninger baglæns

- **Muskler der trænes:** Bryst, triceps og skuldre • **Udgangsposition:** Stil dig med ryggen til stangen. Placér hænderne på stangen med overhåndsgreb. Placér hælene på stubbene og hold kroppen strakt. Stræk armene
- **Udførelse:** Armene skiftevis bøjes og strækkes så den strakte krop sænkes og hæves. Hold albuen ind til kroppen ved udførelse, bøj albueleddet ca. 90°. Stræk derefter armene igen



## Diagonalløft

- **Muskler der trænes:** Ryg og lænd • **Udgangsposition:** Lig på alle fire på bænken, sug maven ind
- **Udførelse:** Løft højre arm og venstre ben samtidig over vandret, sørg for at holde arm og ben strakt. Arm og ben føres ned til bænken igen. Der skiftes til venstre arm og højre ben og øvelsen forsættes. Kig ned og fokusér på at holde kroppen i ro



## Over og under

- **Muskler der trænes:** Kondition og koordination • **Udgangsposition:** Løb hen til forhindringen
- **Udførelse:** Fat med den ene hånd på den første forhindring og sving benene over. Kravl derefter under den næste forhindring. Gentag igennem forhindringerne og hold jævnt tempo og flow i øvelsen



## Trappetræning

- **Muskler der trænes:** Ben og kondition • **Udgangsposition:** Nede foran trappen
- **Udførelse:** Tag et skridt op på trappen, begge ben skal op på 1. trin. Træd derefter ned igen. Skift mellem højre og venstre ben. Hold tempo
- **Variant:** Hele trappen kan forceres flere gange i højt tempo. Udnyt trappernes forskellige trinshøjde til varieret træning af benmusklerne som løb, step, hop osv.



## Roning

- **Muskler der trænes:** Ryg, lænd, bryst, triceps og mave • **Udgangsposition:** Fiksér fødderne i fodpanelet, sid med let bøjede ben og tag fat i årerne. Spænd op i mave og ryg, hold overkroppen strakt
- **Udførelse:** Træk årerne tilbage i en jævn bevægelse og læn overkroppen tilbage, så langt som bevægelsen kan kontrolleres. Skub derefter årerne frem samtidig med at overkroppen føres fremad. Gentag øvelsen
- **Variant:** Øvelsen kan gøres lettere ved at holde overkroppen i ro, dermed trænes kun arme, bryst og skulder



## Rygstrækninger

- **Muskler der trænes:** Ryg, lænd, baglår og baller • **Udgangsposition:** Lig på maven. Fiksér fødderne under stangen. Fold hænderne bag nakken
- **Udførelse:** Løft overkroppen så højt som muligt. Hovedet skal holdes i lige linje ud fra ryggen. Sænk overkroppen og gentag øvelsen. Udfør øvelsen med kontrollerede bevægelser
- **Variant:** Øvelsen kan gøres hårdere ved at strække armene ud i forlængelse af overkroppen



## Mavebøjninger

- **Muskler der trænes:** Mave • **Udgangsposition:** Lig på ryggen med bøjede ben og fiksér fødderne under stangen. Kryds hænderne over brystet, støt dem bag nakken eller stræk dem ned langs siden. Pres lænden ned i bænken, tip bækket bagud og spænd op i maven
- **Udførelse:** Løft hoved, bryst og skuldre ca. 10-20 cm op i en lige linje. Sænk kroppen ned igen og gentag øvelsen. Hold fokus på et punkt lodret oppe, så der ikke bukkes i nakken. BEMÆRK! Overbelastning af nakken kan ske hvis der hives aktivt med hænderne
- **Variant:** Træning af de skrå mavemuskel gøres ved at støtte nakken med begge hænder og derefter føres højre og venstre albue skiftevis mod det modsatte knæ

Glenten Motions- og Legerum er opført som en cirkel bestående af 12 motions-elementer for voksne, bundet sammen af balancebomme, med en naturlegeplads for børn i midten. Træningsvejledningen giver et bud på en tur rundt i cirklen hvor alle større muskelgrupper samt balance, koordination og kondition, bliver trænet. Men installationerne kan bruges til flere øvelser, end folderen kan rumme, så brug fantasien og lav dine egne variationer. For at undgå skader er det vigtigt at varme godt op og afslutte med udstrækningsøvelser. For yderligere konditionstræning anbefaler vi en løbetur på en af de to løberuter, der starter ved Glenten. Ruterne kan ses på kortet på informationstavlen og på bagsiden af denne folder. God fornøjelse!



## Armstrækninger på barre

- **Muskler der trænes:** Triceps, skuldre og bryst • **Udgangsposition:** Tag fat med hænderne i hver sin barre, så benene ikke rører jorden. Stræk armene, bøj let i knæene og kryds underbenene
- **Udførelse:** Overkroppen lænes lidt fremad mens kroppen sænkes indtil overarmene passerer vandret. Albuerne skal pege bagud og holdes ind til kroppen. Albueleddet må ikke bøjes under 90°. Stem op til strakte arme igen



## Kropshævninger

- **Muskler der trænes:** Arme, ryg og skuldre • **Udgangsposition:** Tag fat om tværstangen med overhåndsgreb, hænderne placeres bredere end skulderbredde. Hold kroppen strakt
- **Udførelse:** Træk op til du kan kigge over stangen. Sænk kroppen kontrolleret ned igen
- **Variant:** Brug underhåndsgreb i skulderbredde for isoleret træning af overarmene

## Kropshævninger liggende

- **Muskler der trænes:** Arme, ryg og skuldre • **Udgangsposition:** Tag fat om tværstangen med overhåndsgreb, hænderne placeres bredere end skulderbredde. Hold kroppen strakt
- **Udførelse:** Træk op til du kan kigge over stangen. Sænk kroppen kontrolleret ned igen
- **Variant:** Brug underhåndsgreb i skulderbredde for isoleret træning af overarmene



## Skulderpres stående

- **Muskler der trænes:** Skulder, øverste del af brystet, triceps • **Udgangsposition:** Find godt fodfæste og bøj let i knæene. Ret ryggen og skyd brystet frem. Tag fat om stangen lidt bredere end skulderbredde
- **Udførelse:** Løft stangen og stem op i armene, sørg for at albuer peger fremad. Sænk ned igen til nakkehøjde. Gentag øvelsen

## Squat

- **Muskler der trænes:** Lår, baller • **Udgangsposition:** Bøj knæene, sæt ryggen mod rullen og hold ryggen strakt. Placér fødder parallelt, med tåspidserne pegende fremad
- **Udførelse:** Sænk kroppen indtil knæleddet bøjes lidt over 90°. Skub derefter kroppen op igen og gentag øvelsen. Når øvelsen laves må knæleddene ikke komme ud over tærerne. BEMÆRK! Udover styrkelse af lår, masseres ryg og lænd



## Skulderrotation

- **Muskler der trænes:** Skuldre • **Udgangsposition:** Tag fat om håndtaget med en hånd. Bøj let i benene når bevægelsen udføres
- **Udførelse:** Håndtaget roteres 10 gange den ene vej og 10 gange den anden vej. Gentag øvelsen med den anden hånd



## Bouldering

- **Muskler der trænes:** Alle kroppens muskler • **Udgangsposition:** Tag fat om første stamme og find nogle egnede greb, som er mulige at nå
- **Udførelse:** Begynd at klatre, der kan både klatres vandret og lodret. BEMÆRK! Sørg for at holde kroppen tæt ind til stammerne. Hold fokus på at bruge benene, når der skal klatres



## Armgang

- **Muskler der trænes:** Arme og skuldre • **Udgangsposition:** Tag fat i det første håndtag og sving underkroppen ud
- **Udførelse:** Gå armgang fra håndtag til håndtag. BEMÆRK! Hvis man går i stå, kan et lille sving med underkroppen være med til at sætte gang i bevægelsen igen



## Balancebomme

- Mellem hver træningsinstallation er der placeret forskellige varianter af balancebomme. Disse kan bruges til separat træning eller indgå som et legende element i et samlet træningspas. Grundlæggende for balancebomme er, at de er med til at styrke koordination, led og muskler, og på den måde forebygge skader på netop muskler og led