

Naturtræningsprogram

Træn i dine nære omgivelser, der er let tilgængelige for dig. Mærk efter i kroppen både under og efter træningen, hvor længe og hvor meget, du skal træne.



1. øvelse

Gå på forskelligt underlag. Du kan gå lige ved siden af stien, krydse parken eller noget helt andet.

Variationer:

- Du kan flytte fødderne hurtigt, langsomt, lydløst eller larmende.
- Du kan træde over og bukke dig under noget, du møder.



2. øvelse

Bevæg dig på skrånende underlag, eller afprøv forskellige trapper. Gå forlæns, baglæns, sidelæns mm.



3. øvelse

Ræk dig langt ud i forskellige retninger. Rør noget tæt på og længere væk. Du kan både række med hænderne og med en pind.

Variation: Se hvor meget du kan nå med fødderne – afprøv, om der er forskel på højre og venstre.



4. øvelse

Bevæg dine hænder op/ned af stammer og stubbe. Afprøv hvor meget vægt du kan have på armene og hvor langt du kan flytte dine ben væk fra stammen.

Variation: Afprøv lignende med pind i hånden, hvor du både kan lægge et fast tryk og banke.



5. øvelse

Træd op på forskellige ting i varierende højde. Vær opmærksom på, at knæet skal pege ud over de midterste tæer, så du træner med god



kvalitet.

6. øvelse

Skub og træk i stammer og grene i naturen. Fokuser på at spænde godt op i mave og ryg.

Variation: Afprøv at sætte hænder og fødder på forskellige måder i øvelsen.



7. øvelse

Balancer stående på forskelligt underlag. Afprøv at sætte fødder forskelligt og prøv at stå på en pind, en flisekant, en bunke blade, sten mm.

Variation: Flyt blikket og kig rundt på omgivelserne.



8. øvelse

Balancer på forskelligt underlag, mens du går rundt.

Variationer: Sæt fødderne på de gule blade eller på mælkebøtterne, gå på line, træd over sten og grene, gå store/små skridt, gå larmende/lydløst mm.

Afprøv at gå med et blad eller en gren på din hånd.



9. øvelse

Sid op ad et træ. Mærk, at du træner foran på låret. Hvis du ønsker mere udfordring, kan du løfte benene let på skift.



10. øvelse

Lav armbøjninger på stamme eller lignende. Spænd i maven, så du holder kroppen lige.

Afprøv forskellige højder på liggende og stående stammer.



11. øvelse

"Plankeøvelser". Stil dig med hænderne på en stamme, bænk eller lignende og spænd i hele kroppen.

Variationer: Klap med hænderne i underlaget – hvis du har en makker, kan I klappe hinanden over hænderne.

Afprøv af løfte benene på skift eller endnu sværere løft diagonalt arm og ben samtidig.



12. øvelse

Skab ro på dine tanker ved at klappe og mærke op/ned ad et træ.



13. øvelse

Mindfulness. Skab rum i din hverdag til små pauser, hvor du slapper af og mærker, at musklerne i kroppen og åndedrættet får en kort pause.

Variation: Du kan skifte fokus mellem at mærke det indre: ex. varmen i kroppen og vejrtrækningen og det ydre: fuglesang, vinden på kinderne, regn/sol mm.



14. øvelse

Lav små puls-spot i løbet af dagen, hvor du mærker, at hjertet kommer til at banke hurtigt, og du kommer til at puste.

Dette virker smertedæmpende og giver et godt kredsløb.

Hvis du har en begrænsning med benene, kan du ex. løbe på stedet med armene eller bokse i luften. Hvis du har en skade i armen, kan du måske rejse/sætte dig på stammen hurtigt i 30 sek. eller lignende.

Lav gerne 3 sæt af 30 sek. med kort pause imellem.



15. øvelse

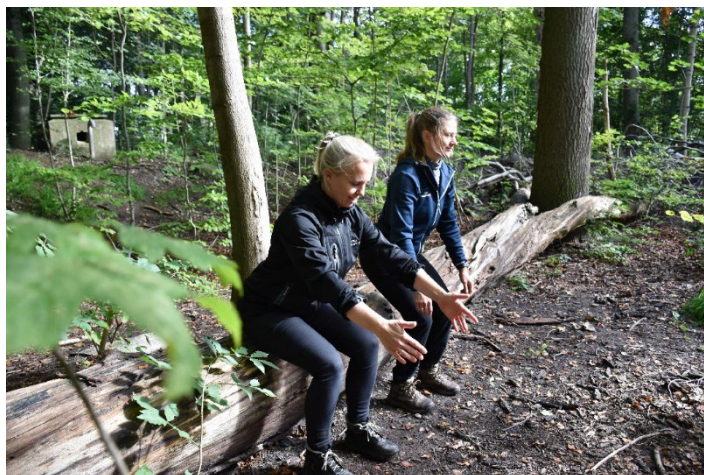
Kast med kogle, pind, sten eller lignende efter ex. en træstamme i naturen. Eller kast blade op i luften.

Vær opmærksom på at stå, så du bliver udfordret på balancen, når du kaster.



16. øvelse

Sæt dig ned og rejs dig op fra forskellige stammer/stubbe/bænke mm



17. øvelse

Løft noget tungt i skoven. Bøj/stræk i arme og/eller ben og lav øvelser med naturlige vægtstænger.



18. øvelse

Gå en rask tur udendørs. Varier underlag og gangtempo.

Vær opmærksom på at gå med jævn rytme, så du undgår at halte.



Plads til egne øvelser og noter

Rigtig god fornøjelse 😊

Med venlig hilsen

Terapeuterne på Ortopædisk GenoptræningsCenter

Aarhus Kommune

Sundhed og Omsorg