

## Velkommen til motion og leg i naturen

Skovfitness er placeret i Egebæksvang Skov og Montebello Skov. På områderne er der opstillet motionsredskaber samt borde og bænke. Redskaberne kan bruges af alle uanset alder og funktionsniveau.

På hjemmesiden er der yderligere instruktionsmaterialer med øvelser også til kørestolsbrugere. Der kan du også læse om arrangementer på områderne, fx gratis instruktion og inspiration til, hvordan du kan bruge redskaberne.

Du kan gratis booke en frivillig instruktør, der kan introducere dig til redskaberne.

For mere information, send en mail til: [so@helsingor.dk](mailto:so@helsingor.dk)

### Fakta

Helsingør Kommune har etableret de to områder. Skovfitness i Egebæksvang Skov er blevet til i samarbejde med Naturstyrelsen Nordsjælland.

### For yderligere information

Send en e-mail til Center for Sundhed og Omsorg på: [so@helsingor.dk](mailto:so@helsingor.dk) eller se mere på:

[www.helsingor.dk/skovfitness](http://www.helsingor.dk/skovfitness)



**Skovfitness i Egebæksvang Skov** ligger bagved parkeringspladsen ved Bredskabsstyrelsen, Strandvejen 250.  
**Buslinje:** 388.



**Skovfitness i Montebello Skov** ligger lige ved siden af parkeringspladsen på Kronborg Ladegårdsvej 5.  
**Buslinjer:** 802, 840 og 390R.

# Bevæg dig i det fri



**Gratis skovfitness** i Egebæksvang Skov og Montebello Skov



## Guide til motionsredskaber

# Velkommen til en aktiv oplevelse i naturen



## Træning af lårmuskler

Indstil afstand bag sædet. Sæt dig på sædet med ret ryg op ad ryglænet og placer fødderne med hoftebredde afstand på vognen foran dig. Skub vognen frem og tilbage, så du henholdsvis strækker og bøjer benene langsomt. 2 x 10 gentagelser. For øget modstand, kan du placere ekstra vægt på vognen eller bede din træningsmakker sætte sig herpå. **E**

## Træning af kropsstamme, mave og ryg

Sæt dig på pladen med bøjede ben, rank ryg, fødder og arme fri af underlaget. Knib sammen i bækkenbunden og spænd let i mavemusklene. Hold balancen i denne stilling. 10 gentagelser. For øget sværhedsgrad, kan eventuel træningsmakker stille sig på pladen og skabe ubalance. Pladen kan også bruges til step-træning, hvor der trædes op og ned på pladen gentagne gange i højt tempo. Skiftevis højre og venstre ben først. **E**

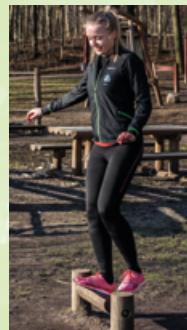


## Træning af bevægelighed af ryg, mave og skuldre

Træd op på den roterende skive. Ret ryggen, sænk skuldrene og stå med let bøjede knæ og grib om de lodrette håndfang. Drej krop og skive fra side til side 10 gange, så du får et vrid i kroppen. Gentag øvelsen med varierende placering af hænderne. **E**

## Træning af balance

Stil dig med fødderne parallelt på fodledsvippen og hold balancen i denne stilling.



Forsøg ligeledes at holde balancen på ét ben, skiftevis højre og venstre. 10 gentagelser. Kørestolsbrugere kan bruge fodledsvippen til venepumpeøvelser: Placer fødderne samlet på fodledsvippen, bøj og stræk ankelledet og lav kraftige venepumpeøvelser. **E**

I Egebæksvang er der 12 redskaber og i Montebello er der 6 redskaber. Alle redskaber er udviklet og etableret af firmaet Sundhed og Livsmød. Redskaberne er udviklet, så de styrker muskler og led, balance, koordinering og kredsløb. Træningsvejledningen giver et bud på en tur rundt i redskaberne, hvor alle større muskelgrupper bliver

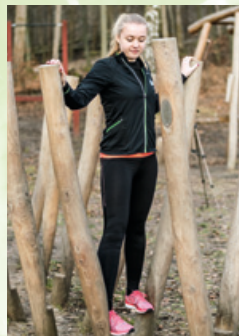
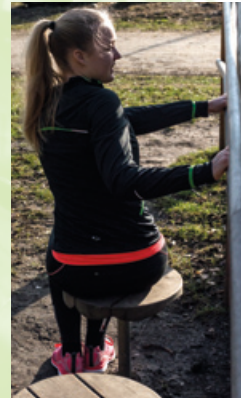


## Træning af lårmuskler samt balancetræning

Stå på en træklods med parallelle fødder, hold balancen og gå langsomt ned i knæ. Fokuser vægten på hælene og hold knæ og fod i lige linje. Støt dig evt. let til håndliste. 2 x 10 gentagelser. Forsøg evt. med et ben ad gangen, ligeledes 2 x 10 gentagelser. **E**

## Træning af styrke og bevægelighed af skrå mave- og rygmuskler

Sæt dig på den roterende skive. Tag fat med hænderne i håndlisten med hoftebredde afstand mellem hænderne. Ret ryggen, knib sammen i bækkenbunden og spænd let i mavemusklene. Drej roligt skive og krop fra den ene side til den anden. For at få ekstra styrketræning af mavemusklene kan du løfte lårene, mens du drejer fra side til side. 2 x 10 gentagelser. **E+M**



## Balancetræning

Gå fra træstamme til træstamme ved at sætte fødderne skiftevis ind i hakkene, forsøg at balancere med så lidt støtte som muligt og gentag evt. baglæns. **E+M**



## Træning af balance, koordinering og styrke

Stå på hængebroen med parallelle fødder i hoftebreddes afstand. Lav en dyb knæbøjning. Vægten placeres på hælene og knæ holdes bag tåspidsene. Knæ og fødder holdes i en lige linje. 2 x 10 gentagelser uden eller med minimal støtte til barre. **E+M**

trænet. Redskaberne kan bruges til mange flere øvelser end angivet her, så brug fantasien eller se flere øvelser på: [www.helsingor.dk/skovfitness](http://www.helsingor.dk/skovfitness)

For at undgå skader er det vigtigt at varme godt op.

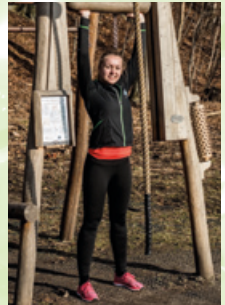


## Træning af kondition, kredsløb og balance

Træd op på trærullerne og tag fat i håndlisterne. Start med at gå på rullerne og øg derefter tempoet til løb. Du kan med fordel lave intervaltræning, hvor du skifter tempo, fx ved at gå i rask tempo et halvt minut og derefter løbe i et halvt minut. Få pulsen godt op. Gentag x flere. **E+M**

## Styrketræning af arme og skuldre, alternativt ben

Stil dig under tværbjælken. Grib med hænderne under bjælken og løft bjælken langsomt op og ned over hovedet. Hold skuldrene sænket. 2 x 10 gentagelser. Alternativ: Lav en knæbøjning med bjælken hvilende på skuldrene. 2 x 10 gentagelser. **E+M**



## Træning af arme, ryg og skuldre

Kravl op af bjælkerne ved hjælp af små trin, så du kan tage fat om tværstangen med overhåndsgreb. Hænderne placeres bredere end skulderbredde. Træk dig op i armene til du kan kigge over stangen. Sænk kroppen kontrolleret ned igen. Gentag øvelsen 2 x 10 gange. Variant: Brug underhåndsgreb i skulderbredde for isoleret træning af overarme. **M**

## Træning af hele kroppen

Tag fat om den første stamme og find egnede greb, som er mulige at nå. Begynd at klatre vandret og lodret. Sørg for at holde kroppen tæt ind til stammerne. **M**

