



Det grønne
MOTIONS
rum



Det grønne
MOTIONS
rum

Et samarbejde mellem Gang i Danmark, Danske Fysioterapeuter og Det Danske Haveselskab. I 2007 sættes der med initiativet Gang i Danmark fokus på fysisk aktivitet. Initiativet er iværksat og finansieret af Indenrigs- og Sundhedsministeriet i samarbejde med TrykFonden.

Redaktion: Nenna Brinck og Adam Holst
Øvelser: Fysioterapeut Lotte Paarup
Fotografer: Kenneth Sand og Else Mikkelsen
Grafisk Design: Frank Andersen
Tryk: Quickly Tryk A/S
1. udgave, 1. oplag, 2007

INDHOLD

Godt begyndt er halvt
fuldendt

Øvelser:

1. Træstammen
2. Trappen
3. Havegangen
4. Pluk æbler
5. Løft en sten
6. Hunden
7. Katten
8. Skruestikken
9. Broen
10. Svanen

Vi danskere bevæger os for lidt, forkert eller for voldsomt. Det er heldigvis nemt at lave om på.

Som en del af bevægelsesåret Gang i Danmark har Danske Fysioterapeuter og Det Danske Haveselskab udarbejdet ti nemme øvelser, som alle kan bruge i haven.

Haven er nemlig mere end grillfester og hårdt havearbejde. Haven er også et skønt og grønt motionsrum – lige uden for døren. En række undersøgelser har vist, at du med en meget lille indsats kan gøre en stor forskel for dit helbred og din livskvalitet.

Tag folderen og øvelserne med ud – så er du allerede godt i gang.

De ti øvelser er skræddersyet til haven. De tilgodeser de behov kroppen har for styrke, balance, stabilitet, koordination og smidighed, for at kunne klare havearbejdet og hverdagens øvrige strabadser. Kombinér dem eventuelt med en gang græsslåning eller en rask travetur, hvor pulsen kommer op - så har du tilmed den anbefalede dosis motion på 30 minutter!

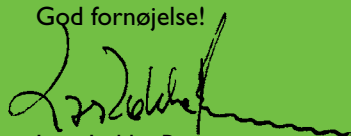
Gå på nettet og se alle ti øvelser blive gennemgået af havefolk fra velkendte haver som Tivoli, Zoo, Glyptoteket, Amaliehaven og Botanisk Have:

www.gangidanmark.dk

www.fysio.dk

www.haveselskabet.dk

God fornøjelse!



Lars Løkke Rasmussen

Indenrigs- og Sundhedsminister



GODT BEGYNDT ER HALVT FULDENDT

- ☼ Start altid med lidt opvarmning. Det kan være lidt havearbejde, en gå-tur eller en tur på cyklen.
- ☼ Antallet af gentagelser ved hver øvelse er vejledende. Prøv det anbefalede antal til at begynde med og justér derefter. Lav endelig flere gentagelser, såfremt du stadig kan udføre øvelsen korrekt.
- ☼ Vælg sværhedsgrad ud fra, at du skal kunne tage det anviste antal gentagelser, samtidig med at du bliver udfordret og stadig gør øvelsen korrekt og med god kvalitet ... kvalitet frem for kvantitet.
- ☼ Gør øvelserne roligt og kontrolleret uden at jappe dem igennem.
- ☼ Husk at trække vejret så dybt som muligt hele tiden. Tag minimum en fuld vejtrækning i en gentagelse af en øvelse. Hvis du glemmer at trække vejret rytmisk med øvelsen, får du ikke det samme ud af træningen.
- ☼ Fokusér på at have en god holdning, mens du laver øvelserne: ret ryggen, spænd op i maven og bækkenbunden, hold skuldrene nede og smil til fotografen.
- ☼ Lav øvelserne to-tre gange om ugen, så vil du efter kort tid mærke fremskridt. En gang om ugen er dog bedre end ingenting. Lav evt. øvelserne hver gang du slår græs eller luger i køkkenhaven.
- ☼ Slut af med at finde roen. Sæt dig fx med et glas vand og slap af. Lyt til havens lyde, nyd varmen fra solens stråler og tag dagens dybeste vejtrækning ... ahhh.



I. TRÆSTAMMEN

I denne øvelse skal du bruge din balance og dine ben. Stærke ben giver et godt fundament for at arbejde i haven. Evnen til at balancere træner musklernes evne til at tilpasse sig de mange akavede stillinger og bevægelser, som havearbejdet byder på.



1. Find en træstamme der er stor nok til, at du kan stå på den. Læg træstammen i jorden i bedet (lettest), på græsset (mellemsvært) eller på fliserne (sværest).
2. Træd op på stammen og find balancen med fødderne i hoftebreddes afstand.
3. Bøj i benene så lårene nærmer sig vandret, imens overkroppen følger naturligt med fremover med en ret ryg.
4. Rejs dig op igen langsomt.

Hvis du mister balancen, træder du bare ned af stammen og kommer op igen for at fortsætte.

Lav 10-15 gentagelser.

OBS: Sørg for at knæ og tåspidser peger i samme retning fremefter på vejen ned og op.

Gør det lettere: Læg træstammen i blød jord. Brug kosten eller riven som støttestang eller udfør øvelsen på jorden uden træstammen.

Gør det sværere: Læg træstammen på fliserne. Luk øjnene i glimt eller helt undervejs. Balancer evt. på et ben, når du er oppe.



2. TRAPPEN

Specielt musklerne omkring knæene kommer på arbejde i denne øvelse. Stærke knæ er gode at have, når du arbejder i havens ujævne underlag - knæmusklerne beskytter knæet.



1. Gå hen til et trappetrin eller find en kasse, der er stabil og minimum så høj som et trappetrin.
2. Stå med siden til trinnet og træd op med det ene ben. Find balancen på benet. Brug musklerne under foden og forestil dig at din svang og musklerne under foden er en sugekop – det forbedrer din balance.
3. Bøj i knæet og stræk op igen, mens du holder resten af kroppen i ro. Du kan ikke bøje lige så meget som på træstammen (øvelse 1).
4. Gør det samme med det andet ben.

Lav 5-10 gentagelser med hvert ben.

OBS: Sørg for at knæ og tåspidser peger i samme retning på vejen ned og op. Hold ryggen ret. Undgå at strække knæet helt ud undervejs, hold det altid lidt bøjet, så det ikke "låser". Bøj kun så langt ned i benet, som du kan styre.

Gør det lettere: Brug kosten eller riven som støttepind. Skift hele tiden mellem det ene og det andet ben (1 gentagelse), således at det ene ben på skift får en pause.

Gør det sværere: Luk øjnene undervejs. Tag en tung rygsæk på ryggen, således at dit ben skal arbejde hårdere.



3. HAVEGANGEN

Nu skal du ud at gå en tur for at styrke benene – gør dig klar til lidt effektiv havegang. Denne øvelse giver styrke og udholdenhed til alle muskler i benene – lårmuskler, lægmuskler og baller.



1. Start for enden af haven og gør dig klar til at tage et skridt.
2. Træd cirka en halv meter frem med det ene ben. Bøj lige ned i det forreste ben, så lårbenet nærmer sig vandret.
3. Kom op igen og saml til med det bagerste ben. Fortsæt bevægelsen fremad med et nyt skridt. Overkroppen roterer naturligt med i bevægelsen.
4. Fortsæt fremad.

Gå så langt du orker og stadig kan gå korrekt og godt. Hold evt. en pause undervejs og fortsæt.

OBS: Sørg for at knæ og tåspidser peger samme vej, når du bøjer i knæet - og undgå at knæet kommer ud over tæerne. Knæet skal blive lige over eller bagved tæerne. Hold bækkenet i midten og undgå at skubbe det ud til siden. Spænd ekstra godt i bækkenbund og mave for at støtte kroppen undervejs.

Gør det lettere: Bøj kun ganske lidt i knæet. Find to pinde, du kan støtte dig til i hver hånd.

Gør det sværere: Gør øvelsen meget langsomt. Tag en tung rygsæk på ryggen.



4. PLUK ÆBLER

Hele kroppen skal arbejde nu. Denne øvelse er meget funktionel og træner direkte de muskler og bevægelser, som kroppen bruger i haven.



1. Læg vægten på det ene ben og placer tåspidserne af det andet ben knap en halv meter bagved.
2. Bøj ned i det forreste ben, mens du rækker ned med modsatte hånd, som om du samler et æble op fra jorden. Ræk så langt du kan uden at runde ryggen. Ryggen må gerne dreje med i bevægelsen.
3. Stræk så benet igen og ræk samtidig opefter, som om du plukker et æble.
4. Fortsæt ned og op og gør det samme med det andet ben forrest.

Lav 10-15 gentagelser med hvert ben.

OBS: Hold knæ og tåspidser i samme retning, så du ikke vrider i knæet. Hold ryggen ret i hele bevægelsen. Spænd ekstra godt i bækkenbund og mave. Sænk skulderen, når du rækker. Husk sugeskoppen under foden, som i øvelse 2: Trappen. Undgå at strække knæet helt ud undervejs, hold det altid lidt bøjet, så det ikke "låser".

Gør det lettere: Bøj kun lidt ned i knæet, og ræk dermed ikke helt ned til foden.

Gør det sværere: Hold fx en tung sten i den hånd, du plukker med. Løft det bagerste ben, når du rækker op, så du også skal balancere.



5. LØFT EN STEN

Nu skal du sætte fokus på dine mavemuskler. Mavemusklerne beskytter ryggen og danner et muskelkorset omkring din rygsøjle. Det skal trænes og styrkes til at støtte dig i haven og i hverdagen.



1. Du skal finde noget, som du kan løfte – en sten eller hvad du har ved hånden. Det må ENDELIG ikke være for tungt, for så skader det mere, end det gavner.
2. Stå med godt spredte ben, lidt udadvendte med knæ og tåspidser i samme retning. Tag fat i din sten og læg vægten mod det ene ben, som du også bøjer lidt ned i.
3. Før vægten mod det andet ben, mens du løfter stenen ind foran kroppen og skråt op mod modsatte hjørne. Kig efter stenen hele vejen, drej med i ryggen og mærk efter at mavemusklerne arbejder med imens.
4. Før kontrolleret stenen og vægten tilbage til udgangsstillingen.
5. Fortsæt således og skift til den anden side.

Løft 10-15 gange til hver side.

OBS: Fokuser på at bruge mavemusklerne sammen med armene og benene til at løfte med, således at det bliver hele kroppen der arbejder. Tænk på at spænde op helt nede fra bækkenbunden, når du løfter. Sænk skuldrene og undgå at strække knæene helt ud, når du løfter.

Gør det lettere: Hold noget let i hænderne.

Gør det sværere: Løft den fod der er længst væk, når stenen er løftet op, således at balancen også udfordres.



6. HUNDEN

I denne øvelse skal mave- og rygmuskler arbejde sammen, så de beskytter ryggen mod belastninger. I denne øvelse træner du også de helt små muskler omkring rygsøjlen, som er med til at styrke det såkaldte muskelkorset.



1. Stil dig på alle fire på græsset eller fliserne. Hænderne skal være lige under skuldrene og knæene lige under hofterne. Ret ryggen ud og find de naturlige krumninger og svajninger.
2. Løft modsatte arm og ben og stræk dem.
3. Før arm og ben tilbage og fortsæt med modsatte arm og ben.

Løft og stræk i alt 10-15 gange.

OBS: Spænd godt i maven og sørg for at holde ryggen helt i ro. Hvis der stod et glas vand på ryggen, måtte det ikke falde af. Tænk på at strække arm og ben **LANGT** udefter. Hold hovedet i lige forlængelse af ryggen uden at stikke snuden i vejret. Hvis du har problemer med håndleddene, så hvil på underarmene i stedet for og udfør øvelsen i denne stilling.

Gør det lettere: Løft kun en arm eller et ben eller nøjes med at løfte arm og ben ganske lidt fra jorden.

Gør det sværere: Løft også den anden fod fra jorden, så det kun er knæ og hånd som støtter.



7. KATTEN

En smidig ryg er lige så vigtig som en stabil ryg. I denne øvelse skal du smidiggøre og massere ryggen ved at bevæge ryggen og skyde ryg som en kat. Havens bevægelser kræver også en smidig ryg.



1. Stå på alle fire med hænderne lige under skuldrene og knæene lige under hofterne.
2. Rund og svaj i ryggen alt det du kan i begge retninger.
3. Før derefter venstre balle og venstre side af overkroppen mod hinanden, så den venstre side af ryggen bliver kort og den højre side lang. Kig efter ballen.
4. Skift fra side til side, men start hver gang med at skyde ryg og svaje.

Lav mindst 10 gentagelser af hver bevægelse.

OBS: Pas på, du ikke hænger i skuldrene. Hvis du har problemer med håndleddene, så hvil på underarmene i stedet for og udfør øvelsen i denne stilling.



8. SKRUESTIKKEN

Denne øvelse træner meget præcist de muskler, du bruger, når du bevæger dig omkring – og smidiggør samtidig ryggen. De skrå mavemuskler arbejder i de fleste bevægelser; enten udfører de bevægelsen eller også holder de imod en bevægelse.



1. Lig på ryggen med bøjede ben som et trappetrin (90 graders vinkel i hofter og knæ). Læg armene langs jorden ud til siden.
2. Før benene kontrolleret mod den ene side, så ryggen drejer og den ene side af bagdelen slipper jorden. Brug dine mavemuskler til at styre bevægelsen med. Sænk kun så langt til siden, at du stadig har fat med mavemusklerne, og din modsatte skulder har kontakt med jorden.
3. Løft kontrolleret igen mod midten og forsæt mod den anden side.

Lav 10-15 gentagelser til hver side.

OBS: Vær meget opmærksom på at bruge mavemusklerne til at styre hele bevægelsen med. Forestil dig, at taljen er en skruestik – det er dér bevægelsen foregår. Benene skal ikke røre jorden, når du drejer ud til siden. Du skal stoppe inden da. Træk skuldrene væk fra ørerne og stem gerne fra med armene i jorden.

Gør det lettere: Træk benene længere ind over brystet – det gør dem lettere at bære. Og lav kun små bevægelser til siderne.

Gør det sværere: Før benene lidt længere væk fra kroppen, således at de bliver tungere.



9. BROEN

Find din indre styrke frem. Denne øvelse gør din ryg så stærk som en bro – næsten da. Mave- og rygmuskler skal arbejde sammen for at stabilisere og dermed beskytte ryggen til de tider, hvor du knokler løs i haven.



1. Stå på alle fire med hænderne lige under skuldrene og knæene lige under hofterne. Bøj anklerne og sæt tæerne på jorden. Ret ryggen ud og find de naturlige krumninger og svajninger.
2. Skub fra med armene og løft knæene et par centimeter fra jorden uden at ændre stillingen i kroppen.
3. Hold stillingen et par sekunder og sænk ned igen.
4. Fortsæt ved at løfte på ny.

Lav 10 gentagelser.

OBS: Spænd godt i maven og bibehold ryggens naturlige krumninger og svajninger hele tiden. Tænk også på at holde skuldrene væk fra ørerne og skubbe jorden væk, så skulderbladene har kontakt med ryggen. Hold hovedet i lige forlængelse af ryggen uden at stikke næsen i sky. Hvis du har problemer med håndleddene, så hvil på underarmene i stedet for.

Gør det lettere: Skub fra med armene som om du vil løfte knæene, men nøjes med at lette trykket på dem.

Gør det sværere: Løft skiftevis den ene og den anden fod fra jorden, når du er oppe og har løftet knæene.



10. SVANEN

Denne øvelse er altid god – og især før, under og efter havearbejde, som foregår meget foroverbøjet. Selvom du bør tænke på at rette ryggen så meget som muligt, når du arbejder i haven, vil der stadig være mange stillinger, hvor ryggen rundes.



1. Lig på maven med håndfladerne i jorden ved siden af overkroppen.
2. Stem dig op ved at strække albuerne og svaje i ryggen, så meget du kan. Bliv i stillingen et par sekunder. Træk vejret og sænk ned igen.
3. Fortsæt og løft op igen.

Løft ca. 10 gange eller så mange gange som det føles godt.

OBS: Træk skuldrene væk fra ørerne. I starten kan du måske ikke komme så højt op - det er helt naturligt og kommer med tiden, efterhånden som du bliver mere smidig i ryggen.

Gør det lettere: Hvis du ikke kan komme så højt op, så placér hænderne lidt længere fremme, således at det bliver lettere at løfte dig op. Flyt på hændernes placering, hvis du har problemer med at komme sikkert op.

Gør det sværere: Drej hovedet fra side til side, når du har løftet overkroppen.



Det grønne **MOTIONS** rum

Det grønne motionsrum er en del af den landsdækkende kampagne Gang i Danmark, der har fokus på fysisk aktivitet som en kilde til øget sundhed og velvære.

Med støtte fra Indenrigs- og Sundhedsministeriet har Danske Fysioterapeuter og Det Danske Haveselskab udarbejdet ti nemme øvelser – lige til dig og din have.



Haven
Haveselskabet

