

# TRÆET



Store, tykke, kraftfulde træer. Små, tynde, elegante træer. Svajende, krumme, livgivende træer. Du kan lave mange forskellige øvelser med disse smukke skabninger.

## Sylfiden



- Giver et stræk fra fod til fingerspids.
- Stresser ned.

Stå med siden til og støt op ad træet med den ene hånd med strakt arm og en lige krop som en tinsoldat.

Stå med den modsatte hånd langs siden og før den med håndryggen op ad op mod træets bark, således at din krop danner en lille bue ind mod træet.

Træk vejret ind. Ved udånding løfter du hånden ind mod træet.

Giv dig god tid.

Så vender du håndfladen opad og gentager øvelsen.

Gentages 4 - 5 gange.

Skift side.

### Husk

- At slappe af i skuldrene
- Stå helt lige med kroppen når du starter.
- Lav ikke flitsbue med kroppen! Det vil sige lad ikke hoften falde ind mod træet.
- Først når du når over halvvejs, bøjer du roligt øverste del af kroppen ind mod træet.

### **Blæsebælgen**



- Fylder ilt i lungerne
- Udvider brystkassen
- Udstræk af øvre del af kroppen
- Stresser ned

Støt op ad træet med den ene hånd med strakt arm og en lige krop som en tinsoldat.

Før den modsatte hånd ind foran brystkassen, så den møder din hånd, der hviler på træstammen.

Træk vejret dybt, når du folder armen ud og væk fra træet.

Åben helt op for brystkassen.  
Pust ud, når du går tilbage til udgangspunkt.  
Brug tid på hvert åndedrag.  
Forestil dig, at du fungerer som en blæsebælg.  
Gentages 5-8 gange.  
Skift side.

#### Husk

- At slappe af i skuldre.
- Stå helt lige med kroppen.
- Lav ikke flitsbue med kroppen! Det vil sige lad ikke hoften falde ind mod træet.

#### Håndtryk op ad barken



- Stræk af hele kroppen.
- Stress ned.

Stå med front helt tæt på træet.  
Sæt håndfladerne op mod barken og gå med små "skridt" op ad træets bark.  
Mærk efter hvert et "håndtryk".  
Stræk dig helt op mod træets top, mens din krop læner sig tæt op ad barken.  
Husk at nyde synet op mod træets top.  
Efter 10-15 sek. gå roligt tilbage samme vej ned ad træstammen.  
Gentages 3 - 4 gange.

#### Husk

- At slappe af i skuldre.
- Overstræk ikke i nakken.
- Luk evt. øjnene, når du "går" op ad træet, for ikke at få bark i øjnene. Men også for at få sanserne i spil.
- Åben endelig øjnene op, når du har nået dit fulde stræk mod toppen. Nyd synet.

#### Kavalergang og læg

- Bryst
- Læg
- Ryg



Stå tæt på træstammen og hold med dine hænder på hver side af stammen.  
Hold lige over brysthøjde.  
Tryk sammen på hver side af træet, idet du løfter dig lodret op langs stammen.  
Du ender således med at stå på tæer eller næsten på tæer.  
Prøv at skifte mellem at lægge vægten i armene, således at du “ikke har nogen ben”, og lægge vægten på fødderne, så det er dem, der bærer dig og ikke armene.  
15 repetitioner.  
Gentages 2-3 gange.

#### Husk

- At slappe af i skuldrene.
- Øvelsen skal foregå lige op og ned, i en lodret bevægelse op ad stammen.

#### **Skulderbøjning**

- Skulder
- Arme (biceps)

Stå med siden til og støt op ad træet med den ene hånd i strakt arm og med en lige krop som en tinsoldat.  
Bøj armen ind mod træet, så albuen peger ned mod jorden.  
Du styrer selv, hvor hårdt det skal være.  
Jo længere væk fra træet du står, des hårdere bliver det.  
10-15 repetitioner på hver side.  
Kan gentages 2-3 gange.

#### Husk



- At det ikke må gøre for ondt i skulderen.
- Du må ikke skyde hoften ind mod træet eller for langt modsat ud. Den skal være lige.

### Gå op ad træet



- Ben - især lår (både for- og bagside)
- Lænd
- Bagdel
- Hofter

Læg dig på ryggen under et træ med bagdelen så tæt på træet som muligt. Placer dine fødder på stammen og tag en spadseretur op ad stammen. Når du ikke kan komme længere, sætter du hælene i, i 10-15 sekunder, før du går nedad igen.

Du hviler på din øvre del af ryggen/skuldre/nakke.

Tag spadsereturen 5-8 gange.

### Husk

- At få bagdelen så tæt på træets rod som muligt.
- At slappe af i skuldrene.
- Inden du lægger dig ned, så fej underlaget fri for eventuelle grankogler, pinde, sten og lignende.
- Du kan evt. bruge en måtte eller et tæppe til denne øvelse.

### Lændeløft op ad træet



- Ben - især lår (både for-og bagside)
- Lænd
- Bagdel
- Hofter

Læg dig på ryggen under et træ med bagdelen så tæt på træet som muligt.

Sæt hælende i træet så højt op ad træet, du kan komme.

Sænk bagdelen langsomt mod jorden.

Hæv den igen, så du strækker dig helt lige, hvilende på dine hæle.

Du hviler på din øvre del af ryggen/skuldre/nakke.

Ca. 15 repetitioner.

Gentages 2-3 gange.

### Husk

- At få bagdelen så tæt på træets rod som muligt.
- At slappe af i skuldrene.
- Inden du lægger dig ned, så fej underlaget fri for eventuelle grankogler, pinde, sten og lignende.
- Du kan evt. bruge en måtte eller et tæppe til denne øvelse.

### Skub luften op i trætoppen



- Ben - især lår (både for- og bagside)
- Lænd
- Bagdel
- Hofter

Læg dig på ryggen under et træ med bagdelen så tæt på træet som muligt.

Sæt den ene fod mod træet, så benet bøjer 90 grader.

Stræk det modsatte ben og fleks i foden.

Så sænker du den fleksede fod og forestiller dig, at du skal skubbe luften op mod trætoppen med den fleksede fod.

Du hviler på din øvre del af ryggen/skuldre/nakke.

10-15 repetitioner.

Gentages 2-3 gange.

## Husk

- At få bagdelen så tæt på træets rod som muligt
- At slappe af i skuldrene
- Inden du lægger dig ned, så fej underlaget fri for eventuelle grankogler, pinde, sten og lignende.
- Du kan evt. bruge en måtte eller et tæppe til denne øvelse.

## Træet som rygmaskine



- Ryg
- Arme
- Mave

Find en gren i et stort træ.

Det er vigtigt, at du vælger et stort, stærkt træ, som sagtens kan tåle, at du træner med det. Du kan være heldig at finde:

- grene delt i to, der passer perfekt til, at du holder fast i begge grene.
- en gren, der sidder højt oppe, så du kan træne højt oppe på ryggen.
- en gren, der trækker i vandret retning. Her vil du kunne træne som en røvelse, og få fat på det midterste af ryggen/lænden.

Du vil få øje på mulighederne. Det bliver nemmere og nemmere, jo mere du træner med træerne.

Tag fat i grenene over dit hoved.



Stå med flad fod med afstand imellem benene.

Bøj knæene ganske let. Mere som en følelse, end som et regulært buk.

Det er vigtigt er, at du ikke overstrækker.

Stå med lige ryg og spænd i maven, når du trækker grenen ned mod dit hoved.

### Hårdere

Tag fat længere oppe i grenen

### Lettere

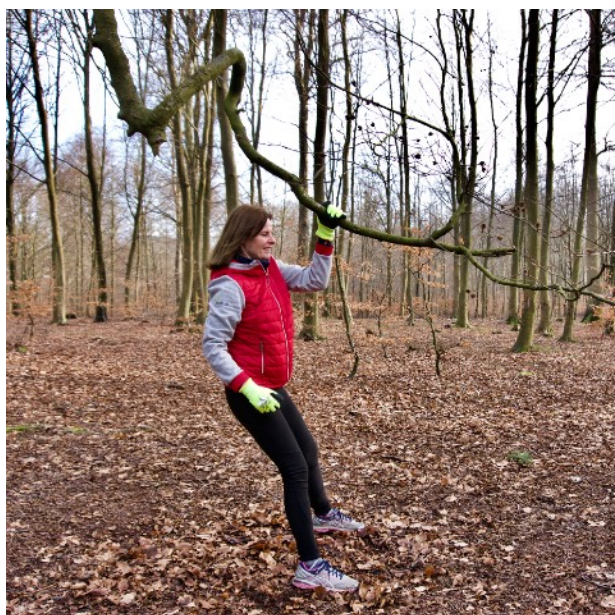
Tag fat længere nede ad grenen.

15 repetitioner.

Gentages 3 gange.

### Husk

- Pas på med at bøje for meget i benene. Det er ikke en benøvelse. Det kan gå ud over øvelsen, hvis du ikke står med ret ryg - kun med meget let bøjede ben.
- Neutral nakke, og slap af i skuldrene.
- Spænd maven under øvelsen.



SE MERE SKOVFIT.DK

