



Træningshaven ved Frederiksberg Sundhedscenter



Inspiration til hvordan du bruger træningshaven.

Se også vores video med inspiration på <http://sund.frederiksberg.dk/>

Hvad kan træningshaven bruges til?

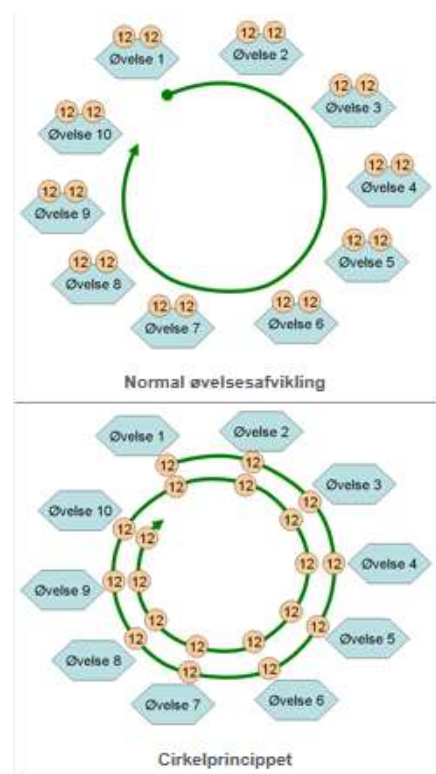
Træningshaven må benyttes af alle – ung som gammel – og kan bruges til både træning og leg.

Vejledning til træning.

I træningshaven har du mulighed for at få trænet hele kroppen både din muskelstyrke, din puls og din balance blot ved brug af din egen kropsvægt eller måske en træningselastik.

Vi kan anbefale 2 måder at komme igennem træningshavens 9 stationer

- 1. Normal aktivitetsafvikling:** Vælg en station og en øvelse. Udfør den valgte øvelse 12 gange. Lav 2 sæt af øvelsen med 1-1 ½ minuts pause imellem. Gå videre til en ny station efter de 2 sæt.
- 2. Cirkeltræningsprincippet:** Vælg en station og en øvelse. Udfør den valgte øvelse 12 gange. Skift derefter til næste station og vælg her en øvelse. Fortsæt sådan med en øvelse på hver station og køр hele runden igennem af 2 omgange



Pulsøvelse: Her kan du få pulsen op og få trænet din kondition.

Benøvelse: Her kan du få styrket dine ben, lår og baller.

Overkropsøvelse: Her kan du få styrket dine arme, dit bryst og din ryg.

Maveøvelse: Her kan du få styrket dine mavemuskler.

Balanceøvelse: Her kan du få trænet din balance.

Øvelsesguide

1. Bakken



1. Gå henover bakken (Ben- og pulsøvelse)

2. Trappen



1. Gå almindeligt over trappen (Ben- og pulsøvelse)
2. Gå to trin op og et tilbage (Ben- og pulsøvelse)
3. Gå sidelæns op og ned (Ben- og pulsøvelse)

3. Balancebommen



1. Gå almindeligt over bommen (Balanceøvelse)
2. Træd/hop op og ned (Ben- og pulsøvelse)
3. Løft benene op til maven – enten begge eller et ad gangen (Maveøvelse)
4. Stræk og bøj dine arme (Armøvelse)

4. Stigen



1. Kravl op og ned (Pulsøvelse)
2. Hæng og stræk ud (Udstrækningsøvelse)
3. Løft benene mod maven - begge ben eller et ad gangen (Maveøvelse)
4. Hæv og sænk læggen (Benøvelse)
5. Træk benet ind og ud* (Benøvelse)
6. Træk armene ned mod dine lår* (Overkropsøvelse)

*En træningselastik kan købes billigt i diverse sportsforretninger

5. Trampolinen



1. Hop på trampolin (Puls- og balanceøvelse)



2. Gå balancegang henover trampolin (Balanceøvelse)

6. Bænken



1. Sæt dig ned og rejs dig op (Benøvelse)

2. Tag en lille pause



7. Trædestenene



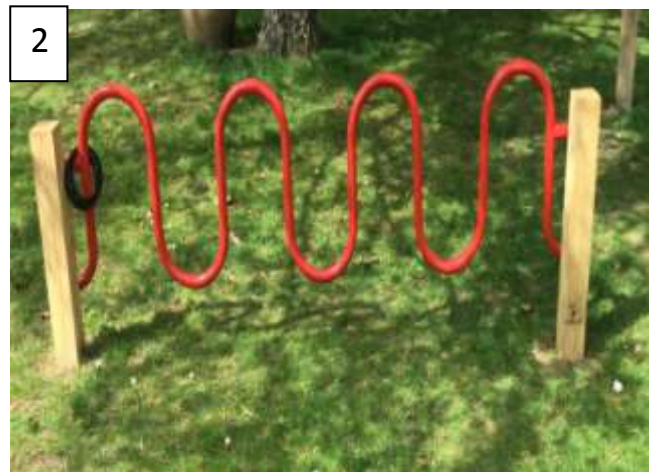
1. Gå rundt på stenene (Balanceøvelse)
2. Hold balancen på et ben (Balanceøvelse)
3. Træd op og ned på et ben (Pulsøvelse)

8. Gangbarren



1. Gå igennem – med eller uden støtte
2. Lav armgang – løft fødderne fra jorden (Armøvelse)
3. Træk kroppen op mod stangen vha. armtræk (Armøvelse)

9. Armringen



1. Før ringen igennem med strakt arm
2. Før ringen igennem mens du går skiftevis ned i det ene knæ

Denne øvelse træner hverdagsbevægelser, som hvis du skal nå noget i den øverste skabshylde, eller skalsamle noget op fra gulvet.

Husk at ringen ikke må røre den røde stang