Naturfitness giver ømme mavemuskler

MOTIONISTER. *Vådt vejr holdt ikke de aktive naturmotionister hjemme på sofaen. Træning i naturen gav mig ømme mavemuskler, veltrænede overarme og ikke mindst vådt tøj*

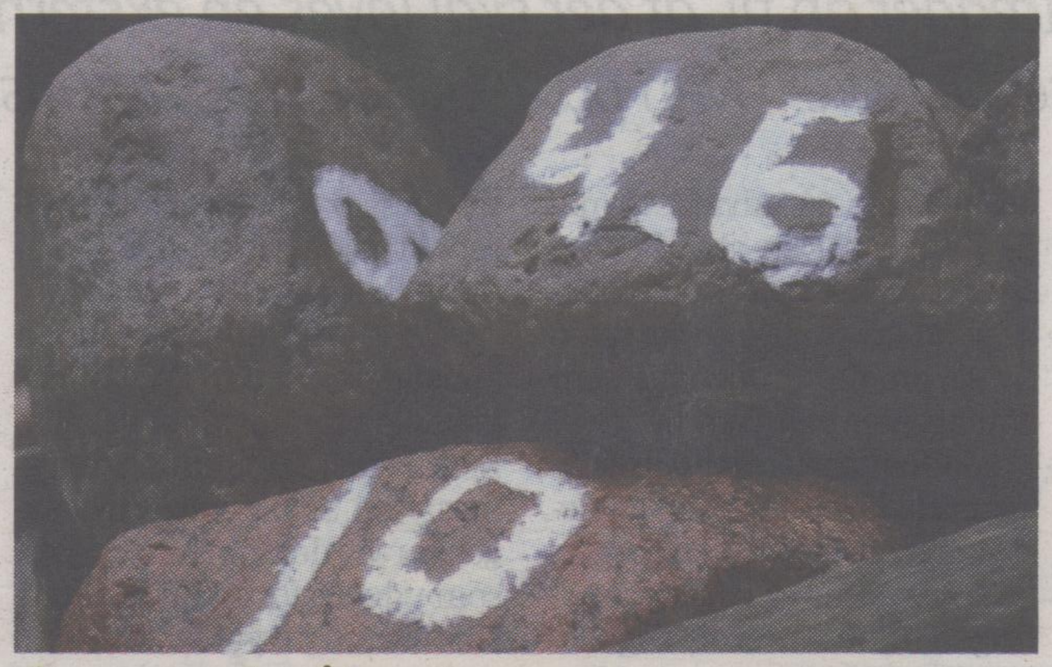
AF JANNI NOLTING
jano@b-l.dk

BILDSØ: Efter en løbetur rundt i skoven med kameraet dinglende fra skulderen og en lettere opløst blok finder jeg den plads, hvor foreningen Aktivt natur velvære – Bildsø sk ov og strand, holder til. Inde mellem træerne dukker en rydning op med redskaber til at trimme mavemuskler, overarme og få ordentlig gang i armsvingene. Men modsat et motionscenter er maskinerne af træ, og vægten reguleres af sten, hvor kiloene er malet på.

Regnen siler ned denne søndag. Nogle havde måske valgt at tage tæppet frem og lægge sig på sofaen i stedet for. Men ikke disse naturmotionister, der siden 2007 har kunnet komme på pladsen.

»Man kan godt finde mange undskyldninger, hvis man skal ud og løbe en tur alene. Men når man er her, så har man en aftale med andre, og man bliver nødt til at tage af sted,« lyder det fra formand Sven Heiner.

»Det skal være meget værre end det det. Hvis vejret skal holde os væk, så skal det blæse meget kraftigt. Ellers er vi her i alt slags vejr. Selv når det sner, og der ligger is på pladsen.«



Kiloene var malet på hver sten.

Naturen giver større muskler

De plejer at begynde med en løbetur rundt i skoven og så træne på redskaberne bagefter. Løbeturen har jeg overstået i mit forsøg på at finde pladsen, så jeg går direkte til maskinerne, mens jeg får grundige instrukser. Først skal jeg svinge med to reb, ligesom man gjorde i skolegården, når der skulle hoppes i sjippetov. Det er sjovt og i begyndelsen rimelig let. Jeg kigger på en af de andre og prøver at efterligne de store svingninger, og nu begynder jeg at kunne mærke armmusklerne.

»Vi overvejer at sætte vægt på, så det bliver hårdere,« lyder det fra formanden.

Mine arme føles tungere nu, og jeg kan bestemt mærke både arme og skuldre, da jeg slipper for at gå videre til lidt vægtløftning. Jeg kaster mig over den mindste model med færrest sten, mens jeg går ned i knæ og ind under den, så den hviler på mine skuldre. Turen er nu kommet til lårmusklerne, kan jeg tydeligt mærke.

Grillaftener og kajakroning

Rundt om mig kommer medlemmerne med tilråb til hinanden. Der bliver grint og pjattet, og stemningen er bestemt noget, som medlemmerne lægger vægt på.

»Det er rigtig godt socialt at komme her. Vi foretager os mange gode ting sammen,« fortæller Niels Hertel, der er kommet i foreningen i tre år, og som går her sammen med sin kone. Han fremhæver kajakroningen og grillaftenerne.

Det er formand Sven Heiner, der har fået ideen til foreningen, der har et par hundrede medlemmer.

»Jeg er tidligere eliteroer og har altid løbet meget. På et tidspunkt begyndte jeg at lave lidt redskaber i skoven, så jeg blandt andet kunne lave armhævninger. Og så fik jeg ideen til denne her træningsplads.«

Armhævninger måtte redaktionens udsendte springe over denne gang. Men efter en trimning af mavemusklerne, var kroppen blevet godt gennemarbejdet. Og mens jeg gik tilbage til min bil, kunne jeg godt mærke veltilpasheden og samtidig en glæde over at have fået en masse frisk luft. Dog havde jeg under træningen sendt mit skiftetøj i bilen en venlig tanke op til flere gange.

Fakta

AKTIVT NATUR VELVÆRE

- Foreningen henvender sig til folk i alle aldre – også børnefamilier, der gerne vil have en oplevelse sammen.
- Aktiviteterne foregår i og omkring området ved Bildsø skov og strand.
- Der er blandt andet kajakroning, løb, fitness på naturpladsen, zumba og stavgang.
- Aktiviteterne foregår primært fra april til oktober, men for dem der bare ikke kan lade være, er der også gang i den om vinteren.

En aktiv sommer

SOMMERLANDET: En ny undersøgelse slår fast, at naturen er danskernes foretrukne sted at dyrke motion. Nogle af de vigtige parametre er den 24 timers åbningstid og store tilgængelighed. Redaktionens udsendte tog derfor ud og testede en af mulighederne for motion i det fri – nemlig i foreningen Aktiv natur og velvære ved Bildsø skov og strand.