Træningscenter med fuglefløjt og frisk luft

På en ryddet plads i Bildsø Skov på Vestsjælland har foreningen Aktiv Natur Velvære skabt et udendørs fitnesscenter med redskaber af træ og sten. Foreningen tilbyder blandt andet løb, kajaksejlads og qi gong-træning, og både priser og niveauer er sat, så de fleste kan være med.

FITNESS I DET FRI
HELLE SINDAL
THOMAS BORBERG (FOTO)

Fuglesang og en spætte, som rytmisk hamrer næbbet mod en træstamme. Sådan lyder der ikke i mange fitnesscentre, men det gør der i Bildsø Skov nær Storebæltskysten på Vestsjælland. Her er hverken svedlugt eller iltsvindsagtigt gymnastiksalsklima, men frisk vinterluft ad libitum.

Man spejder forgæves efter spejle, men har til gengæld udsigt til let rimfrost på træernes nåle og grene og venter næsten at se Fred Flintstone eller Asterix lave mavebøjninger og rygstrækninger i multimaskinerne af træ eller udfordre benmusklerne med de tunge sten i vipbare trækasser.

Det er dog ikke tegneseriefigurer, som knokler i det udendørs fitnesscenter, men derimod Sven Heiner, 61 år og initiativtager til foreningen Aktiv Natur Velvære. Det er ham, som har tegnet og været med til at opføre de knap 20 træningsredskaber af naturmaterialer på en ryddet plads i skoven. Anlægget er offentligt tilgængeligt og bruges ifølge Sven Heiner af både børnehavebørn, skoleelever, elitesportsfolk, motionister og patienter på genoptræning. Inspiration til øvelser kan de finde på de instruktive skilte, som er sat op ved hvert redskab.

»Træningspladsen og vores forening er for alle aldre og størrelser«, understreger Sven Heiner, som selv er aktiv løber, vinterbader og forhenværende kaproer. Og så elsker han naturen:

»Jeg har prøvet at træne i et fitnesscenter og har en romaskine derhjemme, men jeg vil meget hellere ud i det fri«.

40 år foran

Det er der også mange andre, som vil. Siden Aktiv Natur Velvære blev stiftet af en sluttet skare for snart to år siden, er medlemstallet vokset til 125, og alle aldre fra 4 til 81 år er repræsenteret. De kan blandt andet deltage i fællestræning med løb og fitnesstræning på flere niveauer i Bildsø Skov to gange om ugen, og hver anden søndag i sommerhalvåret er der instruktion i qi gong, som er øvelser med fokus på åndedræt og koncentration. Dertil kommer stavgangshold, naturvandringer for børn og voksne og et antal en- og topersoners kajakker, som foreningen stiller til rådighed for medlemmerne for et overkommeligt beløb.

Det skal nemlig ikke være pengepungen, der forhindrer folk i at træne, understreger Sven Heiner. Derfor er prisen for et medlemskab af Aktiv Natur Velvære 150 kroner om året for enkeltpersoner og 200 kroner for familier. Holdtræning med instruktør koster typisk 25 kroner per gang, og en tur i kajak kan realiseres for en halvtredser. Umiddelbart kan det være svært at forestille sig, hvordan pengene til alle disse aktiviteter går op med foreningens lave priser. En del af forklaringen er, at Aktiv Natur Velvære modtog Region Sjællands Sundhedspris på 100.000 kroner i december, og det gjorde det blandt andet muligt at købe kajakker.

BØJ OG STRÆK.
Sven Heiner er formand for foreningen Aktiv Natur Velvære og har tegnet redskaberne og taget initiativ til træningspladsen i Bildsø Skov på Vestsjælland. Han har prøvet at træne i et indendørs center, men foretrækker at røre sig i det fri.

Sven Heiner glæder sig over de mange forskellige aktiviteter, som foreningen favner:

»Jeg løber selv meget, men det bliver for ensidigt. Der skal variation til«, siger Sven Heiner, som har en frisk kommentar klar, når yngre løbere råber, at han er bagud på turene i skoven og langs standen:

»Nej, jeg er 40 år foran«, påpeger naturvelværeforeningens formand.

Fra træstub til anlæg

Men inden man farer ud med sav og økse og forvandler den lokale skov til et fitnesscenter, er det nok værd at nævne, at Slagelse Kommune har haft nogen indflydelse på skabelsen af fitnesspladsen i det fri. Dels har kommunen, som ejer skoven, givet tilladelse til, at et område på omkring 1.000 kvadratmeter indrettes med træningsredskaberne, dels har kommunen fremskaffet de solide egestammer, som redskaberne er hugget og savet ud af.

»Men det er medlemmerne, som har knoklet med det praktiske arbejde, og det er også os, som vedligeholder redskaberne«, fortæller Sven Heiner, som er ingeniør med eget firma og arbejder som arkitekt, bygningsrådgiver og teknisk revisor for Huseftersyns- og Energimærkeordningen.

Han fik en professionel instruktør til at tjekke, at træningsredskaberne til fitnesspladsen var kropsvenligt udtænkt, og selv om man ikke kan finjustere vinkler og vægte med nøjagtighed som på moderne træningsmaskiner, er der taget højde for det brede publikum: Redskaberne, hvor man træner benene, er opført i tre forskellige størrelser, og vægtmodstanden kan varieres med antallet af store sten, og de skrå multimaskiner til mave-, ryg- og bentræning er konstrueret i to forskellige størrelser tiltænkt henholdsvis kvinder og mænd.

Flintstone-fitness eller ej – pladsen er langt større og noget mere avanceret end det lille 'anlæg', som inspirerede Sven Heiner til træningspladsen: Lidt længere inde i Bildsø Skov står en væltet trærod, som han engang brugte til mavebøjninger efter sine løbeture, og en ophængt pæl mellem to træstammer tjente som redskab til arm- og benløft. Fuglesang og frisk luft er der dog lige så rigeligt af som henne på pladsen.

helle.sindal@pol.dk

Læs mere om Aktiv Natur Velvære på www.aktivnatur.dk.