

# Våga vara lite mer ute

## Inspiration & kunskap för grundträning utomhus – nyttigt året om

Ny forskning från University of Exeter i Storbritannien visar att träning utomhus året om kan göra människor både friskare, piggare och gladare – även om det är mörkt, blött och kallt under passet. Sådana omständigheter verkar till och med göra att deltagarna känner sig ännu nöjdare efteråt.

[Här kan du läsa en sammanfattning av studien.](#)

Med utgångspunkt i att allsidig träning är viktig för att undvika förslitningsskador och att utomhusträning kan vara nödvändigt i tider av hall- och anläggningsbrist, får du i detta kunskapsbrev tips och inspiration på effektiva, utvecklande och roliga utomhusövningar.

I Riksidrottsförbundets idédokument "Idrotten Vill" står det om allsidighet och lekande: "I barnidrotten leker vi och ger barnen tillfälle att pröva på olika idrotter. Att ge barnen möjlighet till allsidig idrottsutveckling är normgivande för verksamheten."

Därför börjar vi med tre enkla och roliga lekar för barn som bäst genomförs på en öppen yta. Därefter kommer övningar som är lämpliga för aktiva från 10 år upp till vuxna.

## Barn 6-10 år

### Tromben

Tid: cirka 10 minuter.

Material: koner.

Vi tränar: koordination, balans.

Vi tränar också: kommunikation, strategiskt tänkande.



### Genomförande

Grupper om fyra barn står och håller armkrok med ryggarna mot varandra. En bana är markerad där de ska ta sig fram, runda en kon och sen ta sig tillbaka till startpunkten. Varje grupp har en egen bana. På given signal ska grupperna rotera runt sin egen axel samtidigt som de förflyttar sig för att runda konen. Den grupp som först kommer tillbaka till startplatsen vinner.

### Svansdopparen

Tid: cirka 5 minuter.

Material: lekband eller liknande.

Vi tränar: styrka, koordination.

Vi tränar också: kommunikation.



### Genomförande

Placera ut tre koner i form av en triangel. Placera en grupp vid varje kon. Grupperna sitter ihop i armkrok med ryggarna mot varandra, två och två eller fyra och fyra. I byxlinningen har alla deltagare

ett band, som hänger ner nästan till knäveckan. På given signal ska barnen böja benen och "doppa svansen i vattnet". När alla har doppat svansen reser de sig upp, utan att släppa armkroken. Upprepa tre gånger. Därefter springer gruppen till nästa kon där de upprepar "doppningen". Det gäller att komma tillbaka till sin startkon så fort som möjligt.

Tänk på att: Ju kortare bandet är, desto svårare och jobbigare blir leken.

### Balansleken

Tid: cirka 10 minuter.

Material: inget.

Vi tränar: balans, koordination.

Vi tränar också: strategiskt tänkande, smidighet.



### Genomförande

Barnen står mitt emot varandra, två och två. Den ena börjar peka på marken där den andra får sätta valfri fot (barnet som pekar måste nå ner med fingret till marken men får sedan ta bort handen). Därefter får barnet som flyttade sin fot peka åt den andra. Leken fortsätter tills någon ramlar.

## Från 10 år och uppåt

I nästa del av har vi valt ut två enkla fys-pass som passar att köra med barn från 10 år ända upp till veteranmotionärer. Det första enkelt och lämpligt för nybörjare och det andra lite tuffare.

Intensiteten i utförandet kan anpassas efter din grupps nivå.

### Kråkan – ett minipass i funktionell intensiv träning

Ett pass som hjälper till att bygga upp starka och uthålliga ben, samt ett rörligare höftparti. Eftersom det är stora muskler som jobbar så kommer även konditionen att utmanas.

**Nivå:** Passet är lämpligt för nybörjare.

**Tid och utförande:** Mät ut en sträcka på 10 meter och genomför så många varv som möjligt under 10 minuter av följande kombination:

- 10 Kråkhopp/ burpees
- 10 meter utfallssteg
- 10 grodhopp
- 10 meter björngång



**Variation:** Om du vill göra passet lite enklare kan du mäta ut en sträcka på fem meter.

## Albatrossen - ett minipass i funktionell intensiv träning

Ett pass som tränar bålen, framför allt de inre musklerna som hjälper till att upprätthålla en stabil hållning. Du tränar även balans och rörlighet.

**Nivå:** Passet är lämpligt för dig som är tränad.

**Tid och utförande:** Målet med passet är att genomföra det sammanhängande utan vila, alltså inte så snabbt som möjligt. Efter noggrann uppvärmning genomför du fem varv av följande kombinationer:

6 st Pekplankan

6 st Liggande albatross med benöverföring

6 st Stående albatross

6 st Båt med vridning

6 st Hängbron



## Övningar på instabilt underlag – spännband

Övningarna på spännband passar också att köra med barn från 10 år och uppåt hela vägen till veteranmotionärer. Antalet övningar och hur du passar in dem i resten av ditt utomhuspass kan anpassas efter din grups nivå.

### Men först lite fakta om varför det är så bra att träna på instabilt underlag.

Att träna med hjälp av spännband eller slingor innebär att en instabil miljö skapas där kroppen aktiveras. Instabiliteten triggas de djupare liggande muskellagren, som främst har en stabiliserande funktion kring lederna. Exempel på sådana muskler är de djupa mag- och ryggmusklerna (transversus abdominis respektive djupa multifider). De här djupa musklerna är de som är viktigast att träna för att undvika att få ont i leder och rygg. Det är även de musklerna som placerar kroppsdelarna i den bästa positionen i varje givet moment, så du kan utföra rörelsen på det bästa och mest effektiva sättet.

### Spännband – hur riggar du?

Spännband kan spännas upp mellan exempelvis två träd. Välj gärna två träd eller andra fästespunkter som är lika tjocka som din axel- eller höftbredd och sätt spännbanden nära marken (utan att de nuddar marken när du tränar). Ju hårdare spännbanden dras åt, desto mindre "vingel".

Utför gärna de stående övningarna i strumplästen eller i skor med mycket tunna sulor, så du upplever att du tränar barfota. Då får du bättre kontroll och en mer naturlig utmaning.

## Knäböj på spännband

Knäböj på spännband är en mycket uppskattad övning bland idrottare som har behov av stabilitet på instabila underlag, exempelvis utförsåkare. Övningen fyller även en funktion för dig som vill bli snabbare i sidledsförflyttningar samt för att stabilisera benen i syfte att undvika skador.

**Utförande:** Kliv upp med en fot på vardera spännbandet, känn av balansen innan du kommer upp. Stå med ansiktet vänt mot det ena fästet. Stå upprätt med neutral hållning, magens muskler är aktiverade och ta hjälp av armarna för att hålla balansen om det behövs.



Böj knäna och sitt ned. Balansera upp kroppen med hjälp av armarna och överkroppen. Sträva efter att hålla upp överkroppen. Gå ned så långt det känns bra. Sträck till raka knän och upprepa.

### Tänk på att:

- ryggen är i neutral hållning och magen är aktiverad.
- fötterna och benen kan börja skaka i sidled, stabilisera då kroppen genom att aktivera sätesmusklerna och magen, fokusera på att få kraft från fötterna och spännbanden.
- ta stöd av en kompis om det behövs, eller stå nära fästepunkten där banden svänger mindre.
- underlaget är sådant att du inte skadar dig om du ramlar ner.

## Armhävning på spännband

Det här är ett utmärkt exempel på en klassik styrkeövning som helt ändrar karaktär när den utförs på spännband. Instabiliteten som spännbanden erbjuder aktiverar stabiliserande muskler på ett effektivt sätt.

**Utförande:** Kliv upp med en fot och samma sidas hand på vardera spännbandet med ansiktet riktat mot underlaget, kom i position för push-up: magens och ryggens djupa muskler är aktiverade, ryggen är i neutral position med naturlig svank och skuldrorna sänkta i neutral position.

Böj armarna och sänk kroppen mot banden. Vänd där det känns bra och innan skuldrorna förlorar sin naturliga position. Sträck till raka armar och upprepa.



**Tänk på att:**

- ryggen är i neutral hållning och magen aktiverad.
- armarna kan börja skaka i sidled, stabilisera då kroppen genom att aktivera skuldrans muskler samt magen, fokusera på att få kraft från händerna och spännbanden.

**Övningarna i detta kunskapsbrev** är hämtade ur följande böcker:

[Träna med roliga lekar utomhus](#)

[EFIT – Effektiv Funktionell Intensiv Träning](#)

[Utomhusträning – utmanande övningar med enkla redskap](#)

De ingår i SISU Idrottsböckers träningsserie, som består av totalt 15 spiralbundna böcker/häften med teori och övningar. Varje del kostar 150 kr (120 kr för medlemmar i Idrottens bokklubb).



[För dig som vill ha mer kunskap och inspiration och fler övningar finns hela träningsserien här.](#)