

Jeanett Debb

Træn med naturen



Adgang til online
træningsvideoer
medfølger

"Skoven handler ikke bare om træer - den handler om os, om vores behov, vores ønsker, vores drømme!"
Professor emeritus ved Institut for Geovidenskab og Naturforvaltning, Københavns Universitet, Jørgen Bo Larsen

INDHOLD

OM BOGEN	9
FORORD AF SØREN RAHBEK	11
INDLEDNING	13
MÅ JEG BYDE DIG INDENFOR I SKOVEN	15
Vores moderne livsstil er vores kryptonit.....	15
HISTORIEN OM SKOVFIT.DK.....	17
Simpelt, enkelt og grønt.....	17
Fit into.....	17
Om mig	18
Murphy flytter ind.....	19
Langt ude i skoven.....	20
Fra sort til grøn	22
Skoven for bare træer.....	22
KULTUREN I NATUREN.....	23
En forening fødes.....	23
Grøn kultur	23
INSPIRATION	27
Fra Kaptajn Jespersen til japansk mentalitet	27
Japan	28
Japanske skovbade.....	29
Shinrin Yoku.....	30
Forskningen fandt meget mere	30
Baseøvelse i Shinrin Yoku.....	33
TILPAS DIG NATUREN - IKKE OMVENDT	35
Tror I, at træet har godt af, at I træner med det?.....	35
Respekt	36
Naturen eksploderer i udstyr.....	37
Sluk et øjeblik!.....	40
Moder Jord.....	41
LIDT OM TRÆERNE	43
Træerne kommunikerer	44
Bøgetræet.....	44
Egetræet - en stærk enspænder	46
Birketræet - en helsebombe	48

Afrunding.....	50
Du skal plante et træ	51
CIVILISERET VILDSKAB	53
Mennesket, en destruktiv race	53
Skoven - vores respirator.....	54
Vi skal have genstartet respiratoren.....	54
Værsgo! Du er velkommen til at træde ind i kulnaturen	57
Skovfit med benefit.....	59
DET GRØNNE HJUL.....	61
Trin 1 Skovful i Det grønne hjul - fyldt op af skoven	64
Trin 2 Skovfulness i Det grønne hjul.....	65
Trin 3 Blød skovfit i Det grønne hjul	66
Trin 4 Skovfit - træning for alle i Det grønne hjul	67
Trin 5 Turbo/Styrke i Det grønne hjul.....	68
NATURENS LUNER	69
Du skal kunne træne i al slags vejr	69
Skovfit-outfit	72
STRESS UD	75
I skovens dybe stille ro	75
Stress - en epidemi.....	75
Grøn og glad	77
Skovful og Skovfulness	77
Naturens lykkepille.....	78
Helbredelse i naturen	81
Af Rikke Engell, psykiater, overlæge på Psykiatrisk Center København, Rigshospitalet	81
Stress ud-øvelser.....	84
Vær sammen i skoven.....	88
TRÆN MED NATUREN	90
Indledning.....	90
Konceptets grundelementer	90
Styrketræning.....	93
1. Staven	94
2. Træet	111
3. Stammen	122
4. Brændestykket	134
5. Stubben	140
VED VANDET	153
SKOVENS SPISEKAMMER	157

Afsluttende skovdrik - Skål i skoven!	157
Opskrift på skovsmoothie	159
Opskrift på skovte	161
Brændenælden	163
Skvalderkål	165
Mælkebøtten	167
VISION	169
Skoven er guld	169
EFTERSKRIFT	172
PRAKTISK INFO	173
TAK TIL	176
LITTERATURLISTE	177
STIKORD	178

FORORD AF SØREN RAHBEK

Træn med naturen af Jeanett Debb kommer vidt omkring, og det slog mig, at der er en historie, som alle mennesker i verden kender.

Historien bruges af forskere inden for *Big History*, som er historien om universets tilblivelse for 13,8 milliarder år siden og frem til i dag.

Historien bruges også af økonomer, bl.a. når man beskriver optimale mikro- eller makroøkonomiske forhold. Eksempelvis bruges den jævnligt af direktør Jeppe Christiansen, som bl.a. har været direktør for Lønmodtagernes Dyrtidsfond.

Historien beskriver også ”Træn med naturen”.

Historien hedder ”Goldilock and the three bears” - men mit barnebarn kender den naturligvis som *Guldlok og de tre bjørne*.

Du husker sikkert pointen: Grøden i den ene skål er for varm, grøden i den anden skål er for kold, men grøden i den tredje skål er lige tilpas.

Jeg skylder lidt forklaring om *Big History*, som er en helt ny forskningsdisciplin, som samler alle klodens videnskaber for at give en meget evidensbaseret historie om universet, og direkte tidslinjer kan tegnes fra The Big Bang og frem til i dag.

Forskingen foregår på flere universiteter på vores jord, f.eks. Macquarie University Sydney.

Forskerne bruger historien om *Goldilock and the three bears* som en simpel forklaring på, hvordan otte store skelsættende begivenheder i universets historie skete - altså hvilke forudsætninger, der var til stede, for at begivenhederne kunne ske.

Begivenhederne var f.eks.: 1) The big bang, 2) Fremkomsten af de første stjerner... 5) Tilblivelsen af jorden for 4,5 milliarder år siden.

Alle begivenhederne fandt sted, fordi de rigtige betingelser var til stede. Det var ikke for varmt, ikke for koldt, men lige tilpas.

Og så kan jeg ikke dy mig for at fortælle, at jorden har en restlevetid på omkring 4 milliarder år, men mennesket har dokumenterbar risiko for at gøre kloden ubeboelig for mennesker i løbet af 100 år. Kunne det blive til skelsættende begivenhed nr. 9?

Træn med naturen kan beskrives med samme historie: Ikke for lidt, ikke for meget - men lige tilpas. Vigtige elementer for et godt liv er tilstede på den helt rigtige måde, og man kan sige, at man bliver yngre og lever længere, hvis man tager *Træn med naturen* i fornuftige doser.

Man kan vokse sig yngre, hvis man dyrker sund motion tre gange om ugen. Sund motion gennem skovfitness giver motion på en harmonisk måde, som aktiverer hele kroppen uden overanstrengelser af nogen art.

Skovfitness giver en ekstra dimension i fitnessøvelser - en naturoplevelse, som kan udvikle sig til sund interesse for naturen og dens mange aktiver.

Naturen er et dejligt spisekammer, som Jeanett også kommer ind på. Planter har et fantastisk liv, som man også kan observere under træning i naturen:

Det er sådan, at planter har en bemærkelsesværdig lighed med mennesker - måske naturligt nok, da vi alle kommer som en videreudvikling af det første liv, som nævnt tidligere.

Darwin startede med at studere planteliv, men skiftede senere til at studere dyrelivet.

Planter kan se og skelne langt større farveskalaer end mennesker, planter tilpasser sig årstiderne - sommer, vinter/tørke eller regnfulde perioder, og planter kan kommunikere og forsøre sig.

Læs f.eks. *What a plant knows* af Daniel Chamovitz, Tel Aviv University, www.danielchamovitz.com

Behøver jeg sige, at træning i naturen er sundt for sjæl og legeme?

Behøver jeg sige, at naturens spisekammer klogt anvendt kan styrke helbredet?

Behøver jeg sige, at immunforsvaret svækkes med alderen?

Goldilock conditions: Ikke for meget, ikke for lidt - men lige tilpas!

Træn med naturen: Ikke for meget, ikke for lidt - men lige tilpas!

God fornøjelse med at læse - og afprøve **Træn med naturen.**

Søren Rahbek

- aktiv bedstefar, pensionist, tidligere bestyrelsesformand, koncerndirektør og associate professor



Skovfit har målt min fysiske alder, som nu er hele 15 år lavere, end hvad der står på min dåbsattest. Det skyldes bl.a. skovfit-motion i kombination med en justering af min daglige kost.

I tillæg hertil har skovfit forbedret min hukommelse, ligesom jeg tænker hurtigere og mere kreativt. Og så lige en ekstra detalje: Jeg har haft en kold skulder i tre år, som har været under behandling efter alle kunstens regler - uden effekt. Skovfit har nu reduceret den kolde skulder med noget, der ligner 50 %, og mere er nok på vej. Skovfit er en dejlig måde at motionere på - mere livgivende end nogen anden motionsform, jeg har prøvet.

Søren Rahbek, 74 år

INDLEDNING

Vi skal bevæge os hele livet og lære at finde *hjem* til naturen; finde vores urkræfter frem fra gemmerne. Det er tid!

Træn med naturen er en bog til dig, der elsker at få frisk luft i lungerne, at være omgivet af naturen, kan lide at få jord under neglene og ønsker at få naturen med hjem; lagret i din krop og i din sjæl.

Træn med naturen handler om at give dig inspiration til at rykke din træning udenfor og give dig redskaber, så du når som helst kan finde dit træningskammer frem i din baghave, dit nærområde, på ferien eller måske på din arbejdsplads i frokostpausen.

Træn med naturen handler om at bruge de ressourcer, vi har lige foran os. Se mulighederne i dét, der allerede er. Stop op og se, om du ikke allerede har det, du skal bruge, lige foran dig!

Træn med naturen er udviklet gennem Skovfit.dk - et udendørstræningscenter, der startede i 2014.

I denne bog vil jeg fortælle om mine egne erfaringer og min opnåede indsigt gennem tiden. Især min barndomsindflydelse og mine ture til Japan har sat sit præg på, hvorfor jeg i dag er daglig bruger af naturen og konceptudvikler af Skovfit.dk

Det, jeg håber at gøre nemt og overskueligt for dig, er, at der ikke er nogen grund til at stå indenfor i et træningscenter, hvis du, lige som jeg, elsker naturen. Du kan træne udenfor hele året - simpelt, enkelt og grønt.

Efter seks års arbejde og udvikling af træning i og med naturen har jeg oplevet en stigende interesse for at rykke træning - ja, i det hele taget livet ud under åben himmel. Det, at vi i Skovfit.dk træner *med* naturen, gør, at vi helt bogstaveligt får naturen ind under huden.

Jeg arbejder ud fra tanken om, at vi skal have urkraften tilbage.

Vi skal styrke vores naturlige immunforsvar og naturlige lykkefølelse, når vi smelter ind i dét, vi oprindelig kom fra.

Det styrker kroppen på flere niveauer, når man træner i frisk luft og smukke omgivelser. Jeg vil gerne vise dig, hvor nemt det er.

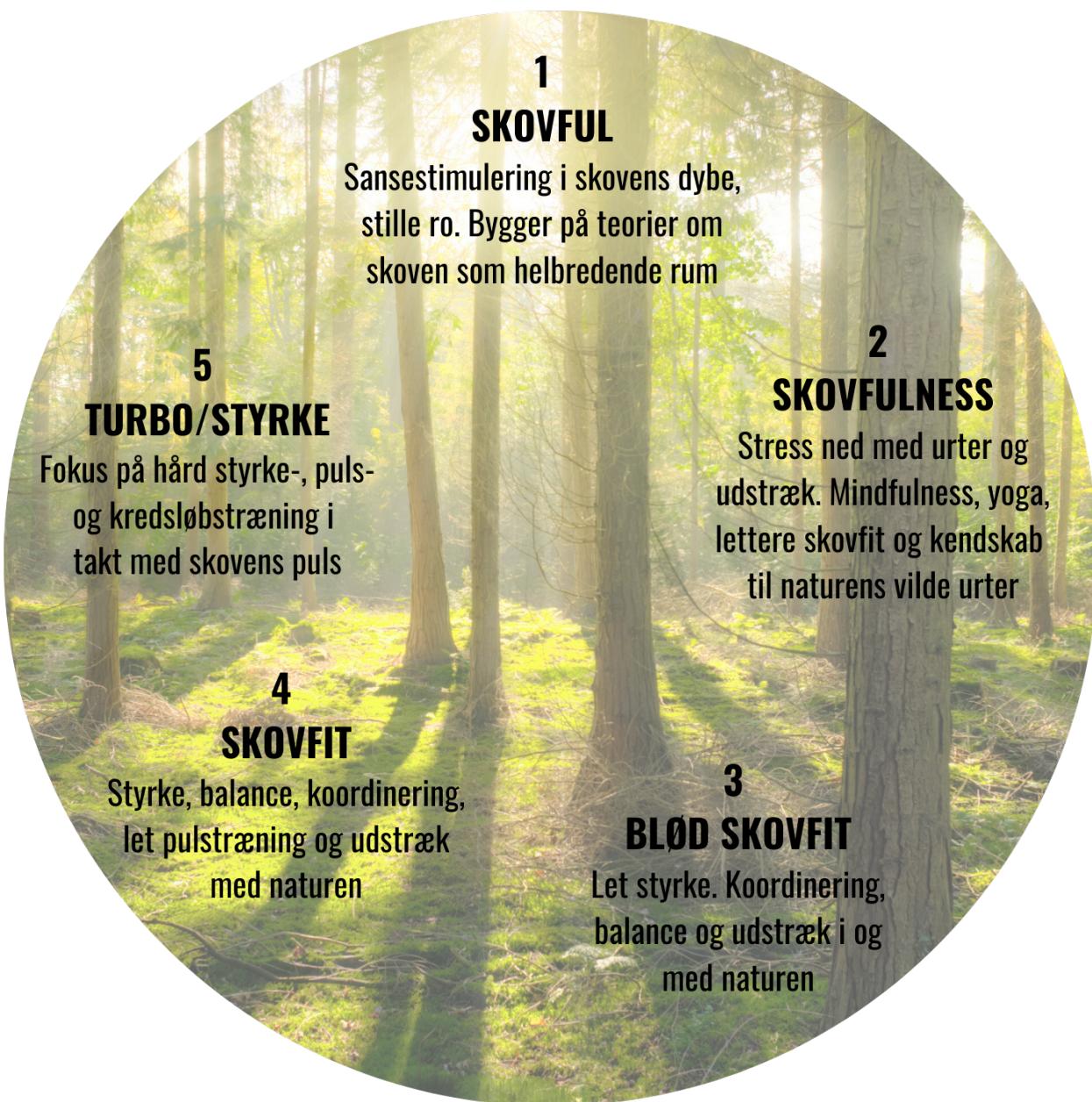
Jeanett Debb, skovfittræner og konceptudvikler af Skovfit.dk

DET GRØNNE HJUL

I Skovfit.dk arbejder vi ud fra vores egen træningsmodel - *Det grønne hjul*.

Det grønne hjul er en livscyklus, der kan inspirere folk til at leve på naturens præmisser og finde vej tilbage til *det naturlige menneske*.

Skovfit.dk's mål med hjulet er, at man altid kan finde en plads i hjulet - hele livet igennem; en grøn og enkel vej til et sundt og langt liv.



Udstræk hen imod staven

Stå med afstand mellem benene. Få fodfæste - jordforbindelse. Sæt staven i jorden langt foran dig. Hold synkront fast med begge hænder oven på hinanden (endelig ikke forskudt) og strakte arme. Træk vejret ind, og når du puster ud, så læner du dig mod staven og får et godt stræk (naturligvis ikke, hvis du har valgt en meget tynd stav).

Mærk et godt stræk i øverste del af ryggen. Træk vejret dybt ind, og prøv at slappe endnu mere af ved udånding.

Så drejer du staven en smule til den ene side, når du står ude i strækket og bliver der en stund. Mærk det helt om på ribbenene i ryggen. Derefter gør du det samme til modsatte side.

Gentag ca. 3 gange - eller så mange gange, du har behov for.



Husk

- *Giv dig god tid!*
- *Dybe vejrtrækninger*
- *Hold hænderne synkront! - ikke forskudt.*

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 ret 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.*

Flyver

- Balance
- Baller
- Læn
- Fokus

Stil dig op på stubben.

Læn dig fremover og løft det ene ben.

Stræk armene ud (som en flyver) og hold balancen.

Lav herefter nogle små ryk op ad med benet, som går lige i ballemusklen.

Skift ben.

Gentag 10-15 gange.

Lettere

Lav øvelsen på jorden i stedet, eller tag staven med i denne øvelse og støt dig op ad den.



Husk

- *At holde fokus.*
- *Prøv at koncentrere dig om underlaget, du står på; fodens kontakt med stubben.*

Om forfatteren

Jeanett Debb
Konceptudvikler af Skovfit.dk
Skovfittræner og grøn livsstilsinspirator
Musiker og iværksætter
Uddannet i fysiologi ved At Work Skolen



Denne bog handler om, hvordan du kan lære at:

- flytte din træning ud i naturen
- være i naturen på naturens præmisser
- genopdage dine urinstinkter
- finde mental og fysisk styrke i skoven
- samle vilde urter til dit eget sunde køkken
- se mulighederne i det der er



Ønsket er at inspirere til at flytte en del af hverdagen ud i naturen - med fokus på grøn træning, grøn livsstil og ikke mindst respekt for naturen.

Indlæg

Rikke Engell - psykiater, overlæge på Psykiatrisk Center København, Rigshospitalet
Søren Rahbek - Pensioneret bestyrelsesformand, koncerndirektør og associate professor

Citat og sparring

Jørgen Bo Larsen - Professor emeritus ved Institut for Geovidenskab og Naturforvaltning, Københavns Universitet

