



**KORT OM
JULIA ILKE**

Ålder: 25 år.

Yrke: Studerar coaching, positiv psykologi och kognitiv neurovetenskap på Högskolan i Skövde.

Aktuell: Med kurser i Ursprunglig Fitness i augusti i Nolaskog i Ångermanland.

Mer info: Julia Ilkes egen sajt www.naturligtvisare.se

Träna med naturen som redskap

Kom ut ur gymmet, sommaren är fylld av perfekta träningsredskap! Nu ska vi lyfta stockar, kasta stenar, krypa på alla fyra och klättra i träd.

AV ROLF OLOFSSON FOTO HANS CLAUSEN

Naturträning, stenåldersträning, movemente naturelle – tre namn på en växande rörelse för att träna med det som naturen bjuder på.

25-åriga Julia Ilke är en av många som upptäckt naturen som träningslokal.

– En gång när jag var ute och joggade lämnade jag stigen och sprang ut i terrängen. Sedan såg jag en del

klipp på internet med kanadensaren Erwan LeCorre om stenåldersträning och blev ytterligare inspirerad. Det finns en del bloggar och videoklipp att lära sig av på nätet men jag känner att mina främsta lärare och inspirationskällor är skogen samt min egen kreativitet.

Vad var det som lockade dig bort från joggingspåret?

– Jag har väl alltid haft en drivkraft att testa gränser, se hur snabbt jag kan springa, hur mycket jag orkar lyfta. Jag började på Friskis & Svettis när jag var 13 år, har undervisat i yoga sedan 5 år tillbaka, sprungit Göteborgsvarvet och tränat mycket på gym. Det handlar om ett hälsointresse där jag vill röra mig och äta på ett naturligt vis.

– Att träna ute i naturen är ett sätt att komma bort från de invanda rörelserna. Vi går mest på plan mark och gör samma rörelser på gymmet. Ute i terrängen får vi en mer allsidig och omväxlande träning som ger ökad kondition, smidighet och styrka. Du kan

själv välja hur mycket och länge du vill belasta kroppen, det finns inga speglar att se snygg ut i eller klockor att rätta sig efter. Skogen har också en väldigt lugnande och återhämtande effekt på psyket.

Nu håller hon kurser i Ursprunglig Fitness som hon väljer att kalla det.

– Det började med att kamrater ville följa med och se hur jag tränade. Eftersom jag varit yogalärare i 5 år samt utbildar mig till psykologisk coach var steget till att börja hålla egna kurser inte långt.

– Jag har alltid trivts bäst ute i skogen och det känns fantastiskt att nu få kombinera flera olika intressen och dela med mig av det till andra! ■

Tio övningar du kan göra i sommar

FLER ÖVNINGAR PÅ NÄSTA SIDA ►

1 Lyfta stock

En övning som stärker ben och ger stabilitet i mage och ländrygg. Tyngden på stocken är något du får prova dig fram till. Alla stockar i skogen väger olika mycket och alla människor är olika starka, därför går det inte att rekommendera en särskild vikt. Är det en tung stock men som man ändå orkar lyfta kanske man gör tre lyft men hittar man en lättare kan man lyfta fler gånger.



3 Apgång längs en gren

Ger styrka i hela kroppen, särskilt i armarna. Trädclättring (nedan) och apgång rekommenderar jag att du gör några gånger direkt efter varandra. Man lär sig tekniken och blir säkrare efter bara ett par försök. Apgången kan utvecklas och man kan göra både situps och roddrörelser hängandes från grenen.

2 Gå eller spring längs ett nedfallet träd

Förbättrar balansen och ökar konditionen om man springer. Att gå baklänges är också en rolig utmaning.

Balansgång rekommenderar jag att man övar på ett par gånger i följd. Man kan gå första gången och sedan öka tempot när man känner sig säkrare.

Du kommer att märka stor skillnad i balansen och säkerheten efter varje repetition!



4 Klättra upp i träd

Ger styrka för hela kroppen, särskilt i armarna. Titta ner när du häver dig upp för att slippa få skräp i ögonen och klättra inte högre än att du vågar hoppa ner.

5 Hoppa ner från träd

Stärker ben och fötter samt förbättrar balansen. När du hoppar ner, gör det med mjuk kropp och landa på främre delen av foten med mjuka knän.



► Tio övningar du kan göra i sommar



6 Ducka under grenar

Ökar smidighet och benstyrka. Den här övningen kan du göra som en del av terrängpromenaden (nedan) eller så stannar du och gör förslagsvis två omgångar med så många benböj och duckningar du orkar. Det är viktigt att hålla ryggen rak för det är benen som ska jobba.



7 Terrängpromenad

Ger kondition och smidighet, förbättrar balansen och benstyrkan. Terrängpromenad eller -löpning är själva grunden i träningen och det vi gör för att ta oss till de olika "stationerna".



8 Klättra uppför klippvägg

Styrka, smidighet och mod! Ha alltid en plan B för din säkerhet. Luta aldrig hela tyngden på en fot och häng dig aldrig i endast en gren utan ha alltid en trygghet punkt att stå på/hålla i när du med den andra foten/handen byter till ett nytt grepp. Stenar kan lossna, grenar kan vara murkna så förlita dig aldrig till 100 procent på att ett steg ska hålla för hela din tyngd.

9 Stenkastning

Stärker armar, axlar, mage och ben. Här gäller samma sak som för stockarna. Det står ju ingen vikt på stenen så man får prova sig fram och hitta en lämplig sten.

Man kan göra många olika rörelser med stenar, tänk dig att det är en hantel på gymmet. Är stenen tung passar den för benböj och ryggövningar medan en lättare passar för armar och axlar.



10 Spindelgång

Hela kroppen stärks av denna övning men framförallt magen och ryggen. Spindelgång passar särskilt bra uppför backar och då kryper du helt enkelt uppför hela eller delar av backen. Märker du att du tappar tekniken, till exempel att du svankar i ryggen eller inte håller höfterna nära marken i linje med övriga kroppen börjar du bli trött och du bör byta till en annan rörelse. Du märker hur länge du orkar hålla på.