

PUSTE ROMMET



PUSTEROMMET I SKOGEN
VED RIKSHOSPITALET

PUSTEROMMET I SKOGEN VED RIKSHOSPITALET

Velkommen til Pusterommet i skogen – Rikshospitalets egen aktivitetsløype for store og små, syke og friske. Løypa, som består av ulike aktivitetsposter, befinner seg rett utenfor Rikshospitalets dører – inne i skogen, og er et tilbud for deg som ønsker å komme litt utenfor sykehusets vegger. Poenget er å få rørt litt på deg ute i det fri, kanskje utfordre deg selv og ha det gøy!

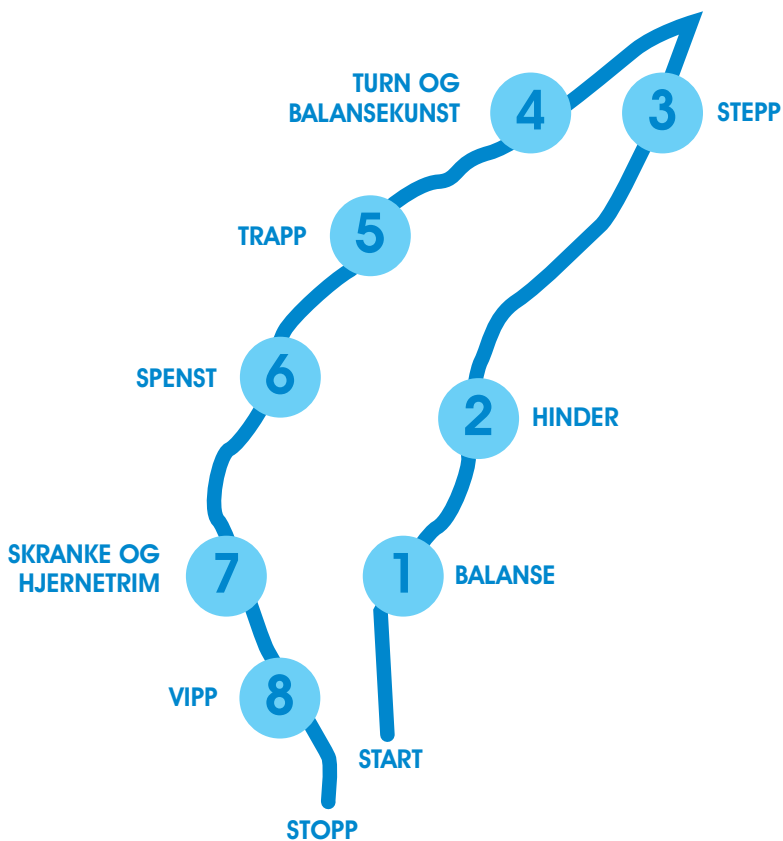
Ved å gå ut på vestsiden av Rikshospitalet, over broen til Gaustadbekken og opp til høyre i skogen, finner du start og stoppområdet. Første post ligger 50 meter derfra, heter Balanse og gir deg mange muligheter til både balanse og styrketrening. Derfra følger du bare merkingen til de neste postene. For deg som ønsker å trene litt, har vi noen gode tips til styrkeøvelser på hver post. Prøv disse eller gjør dine egne øvelser.

På start og stopp området kan du grille pølser på bålet og ta en velfortjent pause etter runden i løypa.

God tur i Pusterommet!

Hilsen Aktiv mot kreft og Oslo Universitetssykehus

START OG STOPP



Her på **start og stopp** kan du ta en pust i bakken, slappe av og kanskje grille noen pølser på bålet!

1

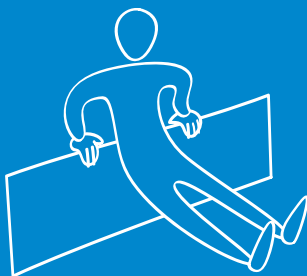
BALANSE

Velkommen til Balanse. Her gir vi deg balansemuligheter i fleng – enten du beveger deg eller står stille, bruker ett eller begge bein. Hvem klarer å gå rundt hele trekanten uten å falle ned? Er dere flere kan dere leke «sisten». Starten går ved de tre plattformene rundt trærne, som også er friområder. Lyst til å prøve noen styrkeøvelser?

Her er våre tips:



BALANSE



DIPS



STILLE HOPP PÅ KASSE



PUSHUPS

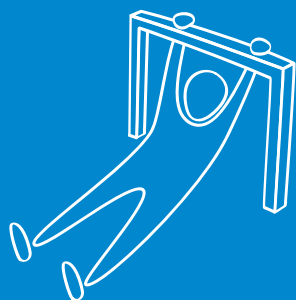


2

HINDER

Velkommen til Hinder. Her kan du prøve de tre hindrene «tunnel», «fjellkjede» og «stolper». Tunnelportene kan du kripe under, klatre over og balansere på toppen av. Fjellkjeden, med det ujevne underlaget, inviterer til hopping, åling og balanse-trening, og stolpene kan du svinge deg rundt, gå slalåm og balansere på toppen på ett ben!

Ekstra styrkeøvelser:



HANGUPS



PLANKE



SITUPS

3

STEPP

Velkommen til Stepp. Dette er et sted for både trening av bein og en pust i bakken. Kassene kan brukes til steppøvelser, altså å gå opp og ned av kassen, til å hoppe på eller til å sitte og hvile på. Har du med mat og drikke kan du gjerne ta lunsjpausen her, eller vente til du kommer tilbake til Start og Stopp.

Her er tips til øvelser:



STILLE HOPP



STREKK & TØY



LOTUSSTILLING

4

TURN OG BALANSEKUNST

Velkommen til Turn og balansekunst. Her er det både trapes, ringer og bommer hvor store som små kan utfolde seg. Du finner helt sikkert ut hva du kan gjøre i trapesen og ringene. Klarer du å henge fra knærne med hodet ned fra trapesen, eller henge i ringene og snurre rundt i en salto? De to bommene inviterer også til å bruke fantasien! I balansestativet til venstre gjelder det å «konse» – kommer du rundt hele uten å falle ned?

Noen tips:



ARMLØFT



BALANSE PÅ ETT BEIN



HENGENDE SITUPS



STÅENDE PUSHUPS
MOT BOM

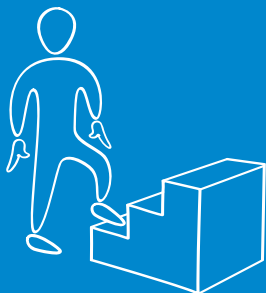


5

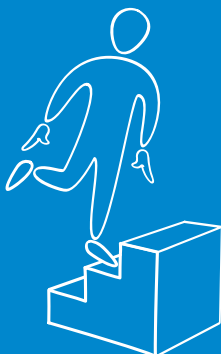
TRAPP

Velkommen til Trapp. Trapp er jo noe de fleste har beveget seg i før, men kanskje du ikke har prøvd alle disse øvelsene? Du kan gå vanlig opp og ned, løpe, hoppe med samlede ben eller hinke ett og ett trappetrinn. Etter hvert kan du kanskje prøve å hoppe over et trinn? På venstre side av trappen tar du de høye trinnene, og på høyre side stepp og småtrinnsopping. Hva passer deg?

Noen tips:



GÅ



HINKE



HOPPE

6

SPENST

Velkommen til Spenst. Spenst er aktivitetsposten der du kan teste om du har god spenst på ulike nivåer. Her kan du gjøre flere av de samme øvelsene som i Trapp, med to bens hopp/hinke/balanseøvelser eller steppøvelser. Husk å bruke det høye håndstativet til alt det er godt for – enten for å holde balansen, trene armene eller tøye ut etter alle øvelsene.

Noen tips:



KNEBØY



STEPPØVELSER PÅ ULIKE TRINN



STÅENDE PUSHUPS

7

SKRANKE OG HJERNETRIM

Velkommen til Skranke. Her handler det om armstyrke og hjernetrim. Skranken: Still deg mellom stengene med en hånd på hvert rør. Strekk armene og bøy knærne slik at føttene ikke når bakken. Flytt hendene en og en slik at du beveger kroppen fremover. Klarer du å «gå» på armene fra en side til en annen? Hjernetrim: Kassene rundt trærne kan vris i alle retninger for å finne riktig løsning.

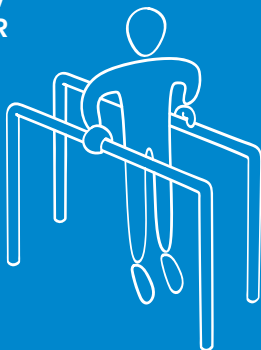
Tips til øvelser:



**KROPPSHEV
I TO PINNER**



PULL-UPS I SKRANKE



**KROPPSHEV
I SKRANKE**



VRI RUNDT

8

VIPP

Vipp er siste post i Pusterommet i skogen. Her gjelder det å holde balansen og tunga rett i munnen! Finn en kongle eller noe annet som kan kastes til hverandre. Gå opp på brettet sammen med en annen – en står høyt – en står lavt på brettet. Kast konglen til hverandre. For å gjøre det ekstra vanskelig – prøv at begge står på ett bein! Bytt side etter hvert.

Ekstraøvelser:



KNEBØY TO BEIN



KNEBØY ETT BEIN



SKJEV SIDEPLANKE

ALLE ER VELKOMMEN!

ALL AKTIVITET SKJER PÅ EGET ANSVAR.



Design og illustrasjon: OtkonOslo.no