

## **Tekstalternativ til filmen Brug naturen og bevæg dig i det fri [Filmen varer 2 minutter og 19 sekunder]**

*[Lyden af afslappende musik]*

Brug naturen og bevæg dig i det fri.

*[To kvinder kommer gående]*

Kom ud og gå. Tag en ven med.

Vil du lave øvelser? Brug dine omgivelser.

Brug en træstamme til step-ups.

*[Løft din ene fod op på træstubben og ned på jorden igen. Gentag skiftevis med højre og venstre fod i rask tempo. Få armene med]*

Brug en bænk til at rejse-sætte sig.

*[Sæt dig ned på bænken med krydsede arme. Rejs dig og sæt dig igen]*

Maveøvelse.

*[Sid på en bænk med krydsede arme. Læn dig forover og tilbage igen]*

Armstræk.

*[Stil dig bag en bænk med lidt afstand og tag fat i ryglænet med begge hænder. Lav armstræk ved at strække og bøje begge dine arme]*

Rygøvelse.

*[Stil dig bag en bænk og tag fat i ryglænet med begge hænder. Løft din højre hånd op og højre ben bagud på samme tid, og ned igen. Gentag med venstre hånd og venstre ben]*

Gentag gerne øvelserne eller find selv på flere øvelser. Og husk ryggen.

Brug naturen. Den gør dig i bedre humør. Dagslyset giver dig en bedre søvnrytme. Du får en sundere appetit. Du kan nyde den alene eller sammen med andre. Og den er altid åben.