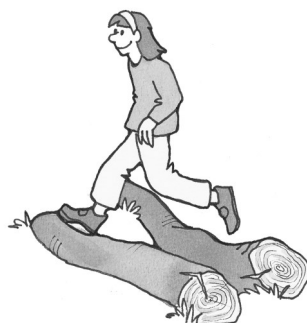


# Sundhedsstien i Tarm Kommune Plantage

## Træningsstammerne

### Spring over stammer

Her kombineres højde- og længdespring.  
Sørg for at have et godt tilløb og et godt afsæt.  
Ben og koordination styrkes



### Hækkeløb over grene og stammer

I hækkeløb kan man enten træde på eller mellem grenene.  
Pas på ikke at snuble – især våde grene og stammer kan være glatte.  
Grenene kan eventuelt lægges som en del af en forhindringsbane.  
Her styrkes behændighed, balance og kondition



### Armhævnninger fra liggende stilling

Find en gren eller bom, som er hævet godt fra jorden.  
Hæv brystet op til grenen.  
Vend håndfladerne væk fra dig selv eller mod dig selv.  
Hold hænderne ud for skuldrene eller variér med større afstand.  
Her trænes primært de øverste rygmuskler, men også arme og skuldre



### Balancegang på stammer

Lav balancegang på en stor træstamme, en bæk eller en stensætning.  
Er det for nemt, kan I udfordre jer selv med forskellige øvelser – stå på et ben, sæt jer ned og rejs jer op igen uden at bruge hænderne.  
Løb, hop eller hink.  
Vær opmærksom på, at træ og sten kan være glatte – særligt når de er våde.  
Balanceevnen skærpes, og ankler og knæ styrkes.



## Armbøjninger



Placér hænderne fladt på træstammen. Hold kroppen strakt som en bræt, spænd musklerne i maven, ryggen, sædemuskler og lår.

Bøj i armene og før brystet ned mod træstammen – kom så langt ned som muligt.

Stræk armene for at komme tilbage til udgangsstilling. Du kan vælge at placere hænderne bredt eller smalt svarende til skulderbredde.

Bredde: træner primært bryst.

Smalle: træner primært det bagerste af overarmen.

## DIPS



Placér hænderne fladt på træstammen, med ryggen vendt mod stammen og hold armene strakt. Fødderne placeres i skulderbredde og benene bøjes.

Bøj i armene og sænk enden ned mod græsset, således at knæene bøjes til 90° eller mere. Løft dig op til udgangsstilling ved at strække armene.

Træner primært det bagerste af overarmen.

## Planke

Placér underarmene på træstammen, bøj over albuerne og knyt hænder sammen.

Fødderne placeres så kun tæer og forfod står i skovbunden. Kig ind mod navlen og hold overkroppen strakt som en træstamme.

Spænd musklerne i maven, ryggen, ballerne og lår.

Navlen skal "suges ind" og undgå svaj i lænden.

Hold stillingen så lang tid som muligt.

Kan også laves på siden.





## Sidebøj (Bikini-øvelse)



Stå med siden til træstammen. Placer den ene arm strakt herpå, benene er strakte og samlede, og kroppen spændt som et bræt.

Sænk i et roligt tempo hoften til siden ned på stammen, undgå at bøje i armen. Brug dine mavemuskler til at trække dig op til udgangsstilling. Laves til begge sider.

Træner primært dine mavemuskler i siden.

## Skovskider

Læn dig med det nederste af ryggen / øverst af ballerne mod træstammen. Fødderne placeres i skulderbredde og knæene bøjes ca. til 90°. Hold stillingen så lang tid som muligt.



## Step



Træd op på træstammen først med det ene ben og samle til med det andet. Samme procedure nedad. Forsøg at gøre det så hurtigt som muligt for at få pulsen op. Udnyt evt. stammens forskellige højder pga. dens hældning.