

Sundhedsstien i Tarm Kommune Plantage Balancelunden

Gå fra træstub til træstub med almindelig skridt



Gå fra træstub til træstub med skridt,
hvor du bøjer ned i forreste knæ (lunges).



du kan også træde ned på mosset mellem
de enkelte skridt.



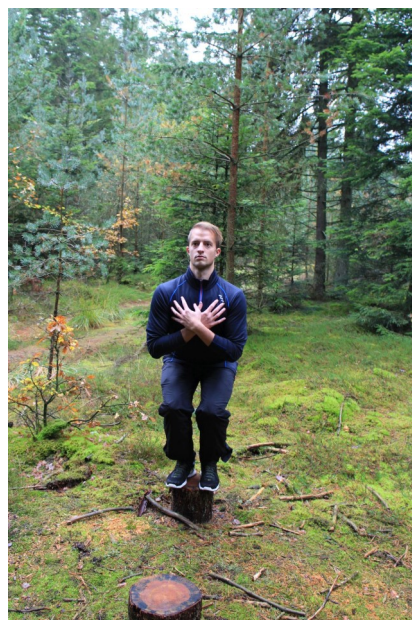
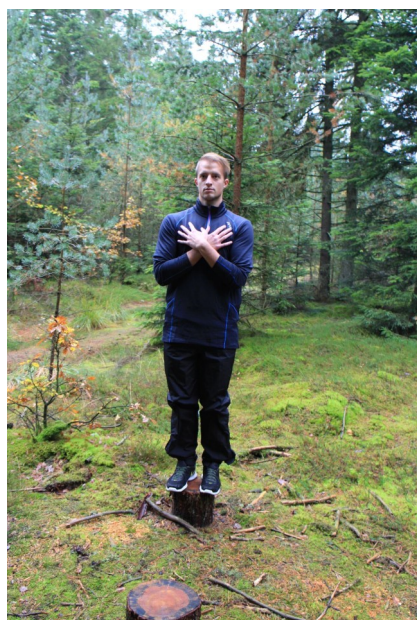
Vælg en træstub og stil dig op på den.



Løft det ene ben og hold balancen. Bevæg det ene ben i forskellige retninger mens du holder balancen på det andet.



Stå med begge ben på en træstub og med hænderne krydset foran brystet.



Stå på en træstub på det ene ben og gør dig så lille som muligt ved at bøje kroppen ned og føre benet bagud



Stræk dig og løft armene op til den ene side mens det ene ben løftes skråt bagud (som en diskoskaster).

Sid på en træstub med løftede, bøjede ben.



Stræk benene ud mens kroppen lænes tilbage.

Løft den ene albue til modsat knæ – og modsat.

