

Sundhedsstien i Tarm Kommune Plantage

Løfttelunden



- stå med en sten / et træstykke i hænderne. Armene er over hovedet.
 - Bøj albuerne, så sten / træstykke bevæges mod nakke / ryg
- # Styrker triceps musklen

- Tag et træstykke på skulderen
 - Gå / løb hen til og rundt om træet.
 - Lav en stafet og se hvem der kommer først
- # Træner ben- og armmuskler



- Vælg et lille eller et stort træstykke.
- Stå med ryggen mod hinanden med let bøjede knæ. Vrid i ryggen og giv træstykket til hinanden.



Øv løfteteknik med træstykkerne:

- Fødder og næse i samme retning
- Bøj i knæerne
- Ryggen holdes ret
- Bær træstykket tæt på kroppen, men prøv også at mærke hvad der sker, når træstykket løftes ud fra kroppen
- Prøv at stable træstykkerne ovenpå hinanden
- - og spark dem ned igen



Tag et træstykke i hænderne og stå med benene i skridtafstand.

- Stød / kast træstykket så langt væk du kan
- Hent det tilbage og prøv igen

Styrker arm- og benmuskler

