

Motionssti med fem stationer

Oversigtskort med den 500 meter lange sti og placeringen af de fem stationer



STATION 1

Jump Squat-stige. Til bentræning, koordination mv.

1 x stige



Placeringen er ved indgangen til legepladsen.

Placeres på et område der er udgravet og jævnet med stabilgrus og stenmel. Udgravet område er ca. 4,5x1,5 meter. Stigen fylder 1x4 meter.



STATION 2

Balancebomme. Kan bruges til at springe over, til armbøjninger enten med hænder el. fødder på stolpen. Mave- og rygtræning, balanceøvelser, duel (vælte hinanden ned fra stolpen), triceps dips, one-leg squat, springtræning, stepøvelser, kravle i længderetningen, udstrækning og kaninhop. Stolperne kan samtidig bruges som bænke.

3 x balancebomme

To meter lange

Opstilles i en trekant i tre forskellige højder: 20, 40 og 60 cm fra terræn



Placeres i en trekant mellem de tre træer. Der er 3-4 meter mellem træerne.

Området er udgravet og jævnet med stabilgrus

Stenmel (5 cm) tilføjes når balancebommene er placerede.



STATION 3

Alle tre vandrette stænger placeres i tre forskellige højder. Fra 1,6 til 2,0 meters højde. Velegnet til kropshævninger (pull up og chin up), generel overkropstræning, muscle up, både for og bagside, armgang, brutale maveøvelser, udstrækning af ryggen. Kan bruges både som koncentrisk og excentrisk træning af overkroppen.

3 x kropshævninger

Bredden skal være så en person kan lave kropshævninger

Tværstangen placeres i tre forskellige højder: 1,60 - 1,80 - 2,00 meter fra terræn



Placeres mellem tre træer.

Der er 3-4 meter mellem hvert træ.

Opstilles i en trekant.



STATION 4

2 x bakkereb.

Man kravler ned ad den stejle side af bakken vha. rebet og op igen. Godt for hele kroppen og battle rope øvelser, hop over / under rebet, tovklatring. Rebet skal kunne løsnes i den ene ende, så man kan bruge rebet til fx. battle-rope øvelser.



Placeres på den stejle side af bakken.

Siden af bakken er ca. 12 meter (målt fra bund til top hvor bakken er højest)

Placeres et sted på bakken, hvor rebene pga. længden ikke kommer til at hænge for meget



STATION 5

2 x balancebomme
To meter lange

Funktionel træning. Stubbe og kævler bruges som frivægte til funktionel træning.

Opstilles parallelt i to forskellige højder (ca. 30 og 60 cm) tæt på hinanden så de fungerer som stativ til 'håndvægte' (små træstubbe)



'Vægtene' placeres på to vandrette stolper nær bakken til venstre på billedet, og græsarealet bruges som træningsområde.

Området er udgravet og jævnet med stabilgrus
Stenmel (5 cm) tilføjes når balancebommene er placerede.

