



Lek för livet!

Lek är en källa till både glädje och hälsa och det är aldrig för sent att börja leka. Välkommen till en sport- och lekplats för alla.

1 RAMPEN

Att gå på ett lutande underlag är bra träning för ben och vrist. Och för balansen!

2 RING MED STÅNG

Bra träning för stela axlar. För ringen framåt över sicksackstången och försök låta bli att nudda kanten.

3 NÄTET

Kliv på nätet och ta dig över till andra sidan. Händerna hålls på sidorna. Du kan också kliva inuti rutorna. Båda övningarna tränar ben, rygg och koordination.

4 TRAPPAN

Gå i trappan! Det ökar pulsen och är bra för konditionen även i ett lugnt tempo. Du kan också stretcha genom att pressa ned hälen i marken.

5 OVAL PLATTFORM

Kliv upp på plattan växelvis med vänster och höger fot och träna muskler och koordination. Eller stretcha genom att ställa hälen på plattan och luta framåt. Kan du nå dina tår?

6 BALANSGÅNG

Balanssinnet behöver ständig träning och utmanas här med en bräda som lutar.

7 SKRUVEN

Träna styrkan i händer och handleder genom att vrida på skruven med en hand i taget.

8 VRIDSTÅNG

Ett roligt sätt att öva upp styrka och rörlighet i händer och överkropp. Vrid på!

9 GÅNGBRO

Balansen försämras med åren. Gång över bro med rörliga ribbor utvecklar balanssinnet och är dessutom roligt. Prova!

10 KNÄBÖJ

Stela knän mår bra av att mjukas upp. Stå eller sitt och reglera själv belastningen med hjälp av stången.

11 BALANSPLATTA

En vickande platta tränar upp balanssinnet och vristerna. Avkoppling och motion i ett!

12 FINGERSTEGE

Fingerpromenad är bra träning för finmotoriken och skön uppmjukning för stela händer.

13 HÄNGSTÅNG

Dra dig uppåt med hjälp av stången och ge ryggen en mjuk utsträckning. Du kan också hålla i stången och göra tåhävningar.

14 MATTAN

Underlaget du tränar på är mjukt. Mattan är gjord av Softex stötdämpande fallskyddsplattor som ger skydd mot skador.

Vid frågor om sport- och lekplatsen eller vid skadegörelse kontakta:

LAPPSET SWEDEN AB
Litslena Sneby 2, 745 96 Enköping.
Telefon: 0171 270 80. E-post: sverige@lappset.com

LAPPSET
Park & Lekutrustning

All aktivitet sker på egen risk.