



Trappefræs



Trappetræning får pulsen op, sætter gang i forbrændingen, og det former bentøj samt baller på upåklagelig vis.

Det skal I bruge:

- Et stopur.
- Trapper.

Sådan gør I:

- Find en passende trapperute.
- Beslut hvorvidt aktiviteten skal have et konkurrenceelement, et socialt fokus eller primært handle om, at så mange som muligt deltager.
- Aktiviteten kan arrangeres på mange måder:
 - Planlæg en rute på trapper – ude eller inde.
 - Stafetversionen – del jer op i hold og se hvilket hold, der først får alle op og ned ad trapperne.
 - Trapper på tid – hvem er hurtigst på trapperuten?
 - Præcision – alle tager to trapperunder. Det gælder ikke om at være hurtigst; det gælder om, at de to runder udføres på præcis samme tid. Denne version er inkluderende, så de hurtige ikke nødvendigvis er de bedste. Alle kan vinde uanset træningsniveau.

Tid:

5-30 minutter.

Deltagere:

Ubegrænset.

Gode råd:

- Lav reklame for aktiviteten i ugen op til: Spær elevatoren med gå-plakater og derigennem opfordre til trappetræning.
- For at variere så kan I:
 - Tage trapperuten sidelæns eller baglæns.
 - Tage trappen ved at hoppe op og gå ned (eller kure ned ad gelænderet).
 - Tag trappen ved kun at betrede hvert andet eller tredje trin.

Bonus:

Faste lår og balder er en skøn sidegevinst ved trappetræning. Led, sener og knogler i hele underkroppen stimuleres også. Især lægmuskler og hofteløberegere bliver stærkere og mere robuste ved trappetræning.