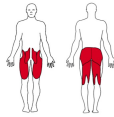


4 minutters trappetrim!

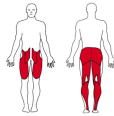
Finnes mange måter å komme seg opp trapp;)

Har man ikke trapp kan man finne en bakke. Evt. jogge på stedet 30 sek/30 sek pause x4



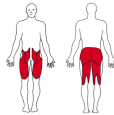
1. Gå i trapper

Ha en god holdning og gå ett og ett trinn.



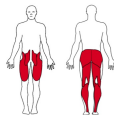
2. Gå på trapper (2 trinn)

Ha en god holdning og gå to trinn av gangen



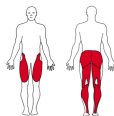
3. Løpe i trapper

Løp opp trappen ett og ett trinn. Det viktigste er å ha en rask takt, samtidig som man også kan tenke på å bruke armene effektivt.



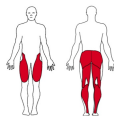
4. Løp opp trapp (2 trinn)

Løp opp 2 trinn av gangen. Finn en jevn rytme og tempo.



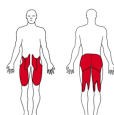
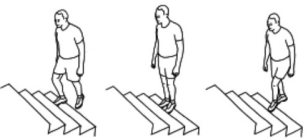
5. Hopp i trapp (1 trinn)

Stå med samlede ben i skulderbreddes avstand. Svikt noe ned i knærne, sving armene foran deg og hopp opp 1 trinn. Forsøk å holde en jevn rytme ved å bruke hastigheten i landingen til å "sprette" videre opp til neste trinn.



6. Hopp i trapp (2 trinn)

Stå med samlede ben i skulderbreddes avstand. Svikt noe ned i knærne, sving armene foran deg og hopp opp 2 trinn. Land mykt og kontrollert før du tar ny sats opp neste trinn.



7. Gå opp og ned på trappetrinn

Gå vekselvis opp og ned på trappetrinnet med ansiktet vendt mot trappen.

