



Træner til træner

Styrk seniortræningen med muskler og morskab

Find flere træner tips på dgi.dk

Styrketræning er et vigtigt element gennem hele livet. Derfor kombinerer træner Kirsten Christensen det gerne med et godt grin, hvor styrketræning af lårene bliver til en sjov konkurrence, der træner både muskler, koncentration og reaktionsevne.

Hoved, knæ... ærtepose!

- Stå overfor hinanden to og to med en ærtepose eller en anden rekvisit på gulvet mellem jer
- I skal så langt ned i knæ som muligt. Nogle står næsten op, andre er i "sumobryderstilling"
- Når instruktøren siger 'hoved, knæ, tæer' i tilfældig rækkefølge, placerer I hænderne på den nævnte kropsdel
- Når instruktøren siger 'ærtepose,' skal I snuppe ærteposen hurtigere end personen overfor
- Den, der snupper ærteposen flest gange ud af fem runder, vinder