

Fleksibel formiddagstræning

Sved på panden

En times træning som garanterer sved på panden, her er den eneste guidelinje at vi skal svede og have det sjovt sammen. Dette minder ofte om en stram op time med fut i røven!

Aquafitness Også kaldet vandgymnastik. Her motioneres der i vand. Denne form for træning er skånsom for muskler og led, da man ikke oplever samme belastning som på land. Her er der både mulighed for at få pulsen op og få arbejdet med div. muskler. Og så er det sjovt!

Cross generelt

Høj intensitet og varieret træning er nogle af de ting der kommer i fokus. Træningsformen ses som et mix mellem gymnastik, vægtløftning og sprint, der både påvirker ens kondition og styrke. Ud over at komme i bedre form med mulighed for at tabe sig træner man også sin motorik og løfteteknik

Stram op

Stram op er styrketræning for hele kroppen. Vi arbejder med styrke-, stabilitets- og balanceøvelser, der går i dybden og får både fat i de store muskelgrupper og de små stabiliserende kernemuskler, vi sjældent bruger i hverdagen.

Interval træning

Denne træning bliver udformet som en stationstræning eller cirkel træning. Essensen er her at vi laver øvelserne i relativ kort tid og skruer op for intensiteten. At arbejde i små intervaller med høj intensitet højner konditionen og forbrændingen både under og efter aktivitet.

Styrk knoglerne

Denne træning skal være med til at forebygge osteoporose (knogleskørhed).

Ved knogleskørhed er knoglernes styrke nedsat, dette ses ofte ved ældre, der kan derfor opstå brud selv ved mindre belastninger. Ved muskeltræning bliver knoglernes styrke ligeledes trænet og der skulle dermed opnås mere styrke og modstandskraft i knoglerne og dertil færre brud og højere livskvalitet.

Funktionel styrketræning

Funktionel træning er en form for styrketræning, som tager udgangspunkt i kroppens naturlige bevægelser. De øvelser, som indgår i funktionel træning, er tilrettelagt på en måde, som tilgodeser anatomien. Funktionel styrketræning tager udgangspunkt i samlede bevægelsesmønstre. Det betyder, at øvelserne i et funktionelt træningsprogram er mere sammensatte, og hver især inddrager flere muskelgrupper. Dermed opnås en mere harmonisk træning, hvor ingen muskler overses. Og du vil kunne opnå øget bevægelighed gennem de naturlige øvelser.