

Timebeskrivelse av gruppetilbud ved Pusterommet Drammen

Sirkel, kondisjon og styrke

En kondisjon- og styrkebasert time der formålet er å bli **moderat** andpusten. Øvelsene gjennomføres i eget tempo, hvor hver øvelse gjennomføres med 40 sekunder arbeid, og 30 sekunder pause. Du bestemmer selv motstand og intensitet. Man ruller i sirkel på de ulike postene, og bruker utstyr som vekter, manualer, step-kasse og matte.

Sterk og Bevegelig

En **rolig** time hvor vi bruker egen kroppsvekt for styrke, bevegelighet og stabilitet i hele kroppen. Øvelsene er valgt ut med inspirasjon fra yoga og gjennomføres i rolig tempo med gode pauser. Timen avsluttes med en god avspenningssekvens. Ha gjerne med en lett treningsgenser/jakke så du ikke blir kald under avspenningen.

Styrke kjerne og armer + Step

En kondisjons- og styrkebasert time der formålet er å bli **moderat** andpusten. Det vil være styrkeøvelser med vekter og manualer i øvelser som går på kjernemuskulatur og armer, samt innslag av trening på Step-kasse med musikk til.

Styrke

En styrkebasert time med utstyr som vekter, strikker og egen kroppsvekt. Timen har fokus på styrke, med innslag av stabilitetstrening og kondisjon. Øvelsene gjennomføres i **eget tempo**, hvor hver øvelse gjennomføres i 45 sekunder, etterfulgt av 30 sekunder pause. Timen avsluttes med nedtrapping og tøyning.

Utegruppe

En kombinasjonstime med kondisjon og styrke som gjennomføres utendørs gjennom hele året i nærområdet til sykehuset. Timen gjennomføres etter intervallprinsippet med aktiv kondisjonstrening etterfulgt av et roligere parti med styrke før ny kondisjonsøvelse (gjentas 3-4 ganger ila. timen). Bekledning og egnet skotøy etter værforhold.

(OPPMØTE: VED FONTENEN I DRAMMEN PARK)