

Timebeskrivelse Pusterommet UNN Tromsø

Styrketrening intro:

En introduksjon til øvelser og apparater for styrketrening til hele kroppen. Her går vi gjennom teknikk og ulike nivåer av øvelsene som du får prøve deg på. Målet er å bli trygg på styrketrening og teknikk i apparater og med vekt, finne ditt nivå, samt å introdusere øvelser du kan gjøre på egenhånd. Vi vil veilede og følge opp underveis i timen. Du kan delta flere ganger. Påmelding.

Kondisjonstrening intro:

En introduksjon til kondisjonstrening med forskjellige intervalløker fra gang til gang. Her gjennomgår og bruker vi Borg skala for å kontrollere intensiteten. Du kan delta og trene med den intensiteten som passer deg. Målet er å bli tryggere med kondisjonstrening og introdusere trening du kan gjøre på egenhånd. Vi vil veilede og følge opp underveis i timen. Du kan delta flere ganger. Påmelding.

Sirkeltrening:

Styrke-, balanse og utholdenhetstrening for hele kroppen. Vi sirkulerer på poster (tirsdag) eller gjør øvelser på matte (fredag), og treningen foregår på tid. Dermed kan du trene med den intensiteten som passer deg. Vi tilpasser øvelser til den enkelte underveis, så alle blir utfordret på sitt nivå.

Spinning:

En kondisjonsøkt som foregår på spinningssykkel i vår spinningssal. Vi trener til musikk og du deltar i det omfanget du ønsker og kan. Timen varer i ca. 45 minutter inkludert opp- og nedvarming. Husk sko og drikkeflaske.

Bevegelighet:

En økt der målet med treningsøkta er å gjøre kroppen mer myk og bevegelig. Vi jobber med dynamisk og statisk bevegelighet sammen med noen øvelser for kjernemuskulatur. Kan gjerne kombineres med avspenning.

Avspenning:

En økt hvor vi jobber med å avspenne kroppen og løse opp i spenninger som kroppen automatisk reagerer med på smerte, stress eller vanskelige oppgaver. Vi jobber med pust og lette bevegelser.