



Välkommen att köra styrkepass med oss på Videdals GIF.

Styrkepass i grupp har de senaste åren ökat i popularitet. Under de olika passen utvecklar vi styrka, rörlighet, balans och koordination med nyttiga övningar för hela kroppen. Vi har pass som koncentrerar sig på överkropp (UBT) och som är ett perfekt komplement till vår populära spinning. Vi har också core-pass, som stärker bål, mage och rygg. Pumpass där vi lägger till redskap (hantlar, stång, gummiband m m) förutom kroppens egen vikt som motstånd. Vi kör också cirkelpass där man i intervaller jobbar styrke- och kontionsträning på olika stationer. Mer intervall körs i vårt HIIT-pass där vi jobbar i tabataintervaller.

Styrketräning är viktigt för att motverka stelhet och svaghet (speciellt som vi blir äldre). Det är också viktigt för vår balans och rörlighet. En minskad muskulär stelhet, svaghet och balans minskar i sin tur risken för åldersrelaterade skador, som t.ex. fall som leder till fraktur på lårbenshalsen.

På Videdals GIF erbjuds flera olika typer av styrkepass.

Core: Funktionell träning med kroppen som redskap. Bålstabilisering, styrka och smidighet.

HIIT: Intervallträning med tabata intervaller. Explosivt och tufft pass, men där du själv lägger nivån.

Pump: Funktionell träning för hela kroppen med redskap typ stång, hantlar, gummiband m m.

UBT: Upper body toning - träning med fokus på överkropp, några redskap kan förekomma.

Cirkelträning: Stationsträning och intervaller. Hela kroppen tränas. Högt tryck och hög stämning.

Vi erbjuder Styrketräning utan att det kostar en förmögenhet. Våra instruktörer har flera utbildningstillfällen i bagaget. Kolla vårt schema på hemsidan, www.videdalsgif.se om du vill testa på.

Hjärtligt välkommen!