

DEFINITIONER GRUPPTRÄNING



3D Träning: Här aktiverar du flera av kroppens muskelgrupper samtidigt och använder dig av naturliga rörelser som knäböj, höftböj, pressövningar, utfall och rotationer i alla tänkbara riktningar.

Core/Rörlighet: Mag- och ryggträning. Rörlighetsträning med långa stretchövningar för att mjuka upp kroppen, både statiska och dynamiska.

Cykelträning: Konditionsträning och effektiv fettförbränning.

Cykelträning Puls: Som ovan men med pulsband som finns att låna i cykelhallen.

Dans & Styrka: Ett pass där det blandas dans och styrka. Första delen består av dans- och uppvärmningssteg, där rörelser sätts ihop till en koreografi. För att sedan jobba styrka med kroppsvikt. Allt i takt till härlig musik.

Gympa: Traditionell gympa med fokus på musik, tempo, teknik, kondition, styrka, balans, smidighet och många stärkande övningar för rygg och bål. Passar alla från den ovane till den vältränade. Bra komplement till all träning.

Kondition/Core: Konditionen tränas i intervallform med stepbräda. Du tränar kroppens kärnpartier rygg och mage, stående, liggande och i balansövningar.

LivsYoga: Bygger på Kundaliniyoga, en yogaform som passar alla. Ger smidighet, ny energi och bättre kroppskänedom. Andning, avslappning och meditation. Bra mot stress.

Multiträning: Passar dig som gillar att träna och utmana dig själv! Du kan anpassa vikter och tempo efter din egen förmåga. Här jobbar vi en övning i taget, lägger ihop övningar och går igenom teknik. Du får träna stryka, kondition och mobilitet. Förutom den egna kroppen som redskap används kettlebells, skivstänger, hantlar, medicinbollar mm.

Power Yoga: Fysisk kraftfull yoga med inspiration från Ashtangayoga. Fokus på andning, balans, rörlighet och teknik.

Pilates: Vi tränar upp styrka, stabilitet, rörlighet och balans. Kraftfull andning som ger uthållighet. Övningarna utförs på matta och ibland använder vi Pilatesboll eller Pilatesring.

Strong Nation: Ett pass med en kombination av högintensiv intervallträning, egna kroppsviktsövningar, styrka och kondition. Musiken är en viktig del av passet och rörelserna är synkroniserade med musiken vilket ger passet hög intensitet.

Styrka i grupp: Styrketräning i grupp med stepbräda, fria vikter, skivstång och hantlar. Även funktionella helkroppsövningar varvat med kondition.

Styrka / Kondition: Intervallträning i grupp med styrkeövningar varvat med konditionsövningar. Effektiv träning med eller utan redskap.

TRX: Styrkepass där vi i intervaller tränar hela kroppen i TRX band.

Vattengympa: Kondition, styrka och smidighetsträning med vattnet som motstånd.

Floating: Flytande relax, avspänning och lätt mental meditation.

Vatten Tabata: Träning som ger både styrka och kondition. Effektiv träning med tabataintervaller = intensiva intervaller, hårt arbete i 20 sek. sedan vila i 10 sek.

Yin yoga: Är en långsam stil av yoga och utförs alltid liggande eller sittande. Bra för korta och stela muskler. Ökar rörligheten. Du stannar i varje position mellan 4-5 minuter och praktiserar samtidigt medveten närvaro i stunden.

Zumba® Fitness: Danspass till musik. Blandade stilar som Merengue, Salsa, Reggaeton, Cumbia, Bollywood och Bellydance. Passar både nybörjaren och för den som är mer van.