



SPINN&PUMP

Timen starter med oppvarming i ca. 10 eller 30 min. (utvidet time) på Spinning sykkelen, så byttes sykkelen ut med vektstang med vekter fra 2.5 kg - 20.0 kg. (eller mer) hvor man trener styrke med fokus på overkropp, rygg og mage. Opplegget er beslektet med BodyPump.

Dette er en effektiv styrke trening for hele kroppen. Man starter med lite belastning og øker belastningen underveis som kropp og styrke tillater. Instruktøren som er kurset for dette hjelper deg til å finne riktig belastning. Dette er enkle øvelser uten trinn og vanskelige koordinasjoner som er hentet ut i fra ett ordinært helsestudio hvor man kjører mange repetisjoner som øker muskelmassen og øker forbrenningen. Her blir det øvelser med betegnelser som knebøy, stående, roing, biceps curl, franskpresse osv. Alt foregår til variert og fengende musikk hvor instruktør veileder deg og hele gruppen samtidig.

- La deg rive med å yte det lille ekstra !
- Her er du garantert ett bra resultat.
- Passer både menn og kvinner i alle aldre, trenet som utrenet.
- Standard time varer 60 minutter inkl. oppvarming og utøyning

Krav til utstyr

Utstyrsmessig trenger du kun en treningsbukse og en T-shirt og ett par gode joggesko. Videre trenger du et håndkle, for svetten kommer garantert piplende. Drikke er en absolutt nødvendighet, ta med minst en drikkeflaske.

Effekter av treningen

- Forbedring av muskelstyrken.
- Musklene blir både sterkere og mer utholdende.
- Energiforbruket økes.
- Skjellettet forsterkes.
- Sener forsterkes.
- Kroppens stressnivå senkes.
- Godt for hjerte og blodtrykk.
- Humør økende - treningen er gøy.

Fremmøte

Møt opp helst 10 - 15 min. før ordinær time slik at du har rimelig tid til betaling og justering av sykkel mm.

NB! Reservert time uten oppmøte faktureres kr. 60,-

Avbestilling av reservert time må gjøres senest kl. 15.00 på hverdager og kl.10.00 på helgedager.

Gode råd

- Ikke spis deg god å mett rett før en trenings time da dette kan gi deg hold og magesmerter.
- Spis gjerne en til to bananer dersom du har tom mage eller det er lenge siden du har spist.

Treningsutstyr

Består av en lett vektstang og vektskiver hvor alt er gummiert for best mulig beskyttelse av deltager og lokale.

- Vektstang ca 2.5 kg.
- 2 x 1.25 kg.
- 2 x 2.5 kg.
- 2 x 5.0 kg.
- 2 x fjærlåser



Postadresse:

Furumo Spinningsenter DA
Furumoveien
3360 Geithus
Mobil 90 53 13 09

E-post: post@furumospinning.no
Web: www.furumospinning.no
Bankgironr.: **2270 14 67 446**
Telefax: **32 78 12 78**

Besøksadresse:

Furumo Spinningsenter DA
Furumoveien/Furumo Svømmehall
3360 Geithus
Mobil 90 53 13 09 Tlf. 32 78 08 11