

Om træning i Hou Fitness



Når du motionerer og træner i Fitness, er det en god ide at være opmærksom på, hvordan du sætter din træning sammen, så udbyttet er bedst for dig og din krop.

I fitness har du mulighed for at lave individuel konditions- og styrketræning. Fitness` uddannede instruktører er behjælpelige med udarbejdelse af personlig træningsplan. Du kan også deltage på et eller flere af holdene i løbet af ugen.

Styrketræning øger musklernes styrke og beskytter derved kroppens knogler og giver i det hele taget en bedre kropsholdning.

Styrketræning kan foregå i maskinerne, hvor fokus ofte er på en isoleret muskelgruppe, eller på gulvet m. frie vægte. Ved træning på gulv m. frie vægte, kan du træne flere muskelgrupper på en gang (funktionel træning), samtidig træner du din balance.

Konditionstræning forbedrer iltoptagelsen og øger dermed din udholdenhed. Du træner kroppens evne til at optage ilt.

Konditionstræning i Fitness foregår på løbebånd, kondicykel eller romaskine.

Vægtbærende - ikke vægtbærende konditionstræning

Når du tilrettelægger din konditionstræning, er det vigtigt at være opmærksom på, hvornår din egen kropsvægt indgår i træningen. På den måde har du godt styr på, hvad du træner, og hvorfor.

Vægtbærende konditionstræning (+ egen vægt): Løb, step, aerobic, crossfit osv. Vægtbærende aktiviteter er især gode, fordi de styrker knoglemassen. Der skal belastning på knoglerne for at opretholde næring og vækst, kan nedsætte risikoen for knogleskørhed. Derfor er vægtbærende aktiviteter og udholdenhedstræning god som vedligeholdelse af kroppen.



Ikke vægtbærende konditionstræning (-egen vægt) er fx: Romaskine, spinning, kondicykling. Her træner du din max. iltoptagelse og udholdenhed og kan virkelig give den gas.

Med denne viden, er det muligt at sammensætte og målrette din træning, så du opnår størst mulig effekt.

Du kan fx. mikse holdtræning og individuel træning, træne individuelt, eller vælge nogle hold med forskellige træningsformer.

Rigtig god fornøjelse!

Hold i Multirummet i Fitness

Baller, lår, mave og ryg - mandag (se holdforklaring)

Pilates 3 hold - tirsdag

Pump din puls – onsdag

Crossfitt - onsdag

Styrke på stor Bold - torsdag

Step 4 Fun - torsdag (se holdforklaring)

Styrke på stor bold – fredag

Tjek holdplan på Hou Fitness www.hoif.dk

Holdforklaring:

Baller, lår, mave, ryg: Mandag 16:30 – 17:30

Timen starter med opvarmning til musik, så krop og muskler varmes op og pulsen stiger.

Opvarmningen, ca. 20 min., er en let koreografi, som udføres på gulv eller på stepbænken. På stepbænken er det altid basis-/begyndertrin vi bruger. Det handler om at få pulsen op!!

Timen fortsætter med baller, lår, mave, ryg træning (styrketræning) ca. 30 min.

Vi slutter af med rolig udstrækning ca. 10 min.

Du øger din muskelstyrke og får strammet korsettet op, samtidig omdanner du fedt til muskler.

Ved øget muskelstyrke, beskytter vi vore knogler og led og får i det hele taget en bedre kropsholdning.

Ved jævnlig træning, vil du hurtigt mærke en forbedring og at mange daglige gøremål bliver lettere.

Step 4 Fun: Torsdag 18:00 – 19:00

Her har vi det sjovt og forbedrer konditionen til god musik.

Timen starter med let opvarmning ca. 10 min. efterfulgt af en koreografi med stigende tempo ca. 40 min.

Vi slutter af med udstrækning.

Timen starter altid med basistrin – vi bevæger os op og ned og rundt om stepbænken i takt til musik og har det sjovt!
Alle kan være med – unge, gamle, mænd og kvinder!!
Du bliver i godt humør sammen med andre.



Step forbedrer konditionen og styrker dine knogler (modvirker knogleskørhed). Det er en vægtbærende motionsform, dvs. at du bærer din egen vægt, mens du motionerer, hvilket belaster og påvirker dine knogler i positiv grad.
Du kan forbrænde op til ca. 400 kcal på en time.

Du forbedrer din koordination/balance og koncentrationsevne.

Kom glad!

Mvh. Kate Aalykke

27.08.2015