

# Verdens bedste



“Romaskinen er verdens bedste fitnessmaskine”, påstår Tage Staal.

Og om nogen skulle vide det, så er det Tage, for han er verdensmester i både indendørs- og udendørs roning. Trods de flotte titler, tager han sig tid til at træne et hold i HOIF Fitness hver uge. De nørder med teknikken og øger intensiteten med intervaltræning. Roning styrker alle de store muskelgrupper og pulsen. Samtidig er det en sport, hvor alle kan opnå bedre form uanset højde, drøjde og alder.

“Det er en glæde for mig at lære andre glæden ved roning. Jeg føler, jeg kan give noget tilbage, som jeg selv har fået givet i sin tid,” siger Tage mens han holder øje med roernes indsats.

Du kan tilmelde dig ro træning med Tage på:

<https://www.hoif.dk/portfolio-item/fitness/>