

To års fødselsdag i Hou Fitness

Efter de første to år kan vi konstatere, at Hou Fitness er blevet den succes, som alle håbede på. Vi har nu ca. 250 medlemmer, som træner på alle tider af dagen.



Nyhed!

To seler og din egen kropsvægt

I multirummet er der gang i holdene med Step, pilates, crossfit og styrketræning på bold, og meget snart tilbyder vi et splinternyt tiltag, nemlig TRX. To instruktører er under uddannelse, og salen bliver indrettet efter alle forskrifter.

TRX er en helt ny træningsform, og kort fortalt foregår det på denne måde:

TRX udføres med to seler med håndtag og løkke til fødderne, hvor man med et let greb kan regulere længden.

Træningen består af øvelser, der minder om, hvad man laver med vægtstang eller på gulv, men selerne gør det langt mere krævende for personens evne til at stabilisere og holde balancen.

TRX træning er en unik mulighed for at træne både den indre stabilitetsmuskulatur og den ydre bevægelsesmuskulatur samtidig. Træningen er sjov, udfordrende og effektiv, og der er synlige resultater selv ved lav træningsindsats.

Øvelserne er en kombination af dynamiske bevægelser og statiske positioner. I alle øvelser bliver hele kropstammen engageret, og man udfordres på balance, styrke, mobilitet, fleksibilitet og udholdenhed

TRX står for Total Body Resistance Exercise, hvor det er kroppens egen vægt, der udgør modstanden. Det vil også sige, at man nemt kan regulere belastningen ved at flytte sig tættere på eller længere fra ophængspunktet.



Bliv bedre til din sport

Uanset hvilken sport, du dyrker, så bliver du bedre til det, hvis du får styrket din kropskerne og din stabilitet. Du vil løbe hurtigere, hvis du ikke hænger i hoften. Du vil cykle længere og hurtigere, hvis du sidder bedre på cyklen, og du vil ligge bedre i vandet, når du crawler, hvis din core er stærk
To seler og din egen kropsvægt. Så er du klar til styrke og stabilitet.

Træningsformen er velegnet til alle uanset køn, alder og træningsniveau, da øvelser nemt kan justeres til den enkeltes fysiske form.

Vi glæder os til at se rigtig mange medlemmer – nye som gamle – til træningen.