



ERRITSØ IDRÆTSCENTER

HOLDBESKRIVELSER I EIC FITNESS

Biking

- opvarmning
- både kørsel efter musikkens takt og "fri kørsel"
- stående kørsel i perioder
- tempo siddende/stående
- intervaller med op til 90-100 % belastning
- ca. 10 min udstræk

Varighed 60 min. i alt incl. udstrækning. Alle kan være med, uanset alder, erfaring og træningstilstand.

På de fleste hold bruges cyklens display hvad angår omdrejningstal og watt-belastning. Dermed belastes alle individuelt, ud fra eget niveau. Se nærmere beskrivelse herom, ud for de enkelte hold, på holdportalen!

Pulsen kan også ses på displayet hvis man vil. Kræver puls bælte som kan lånes eller købes i receptionen.

Intelligent Cyckling

Vi kører Intelligent Cyckling med vejledning både på skærmene, og fra instruktøren.

- Opvarmning
- Både kørsel efter musikken takt og "fri kørsel"
- stående kørsler i perioder
- tempo siddende/stående
- intervaller med op til 90-120 % belastning.
- Ca. 10 min udstræk

Easy Line..

Easy Line er et træningssystem der består af en træningscirkel med 18 stationer - 9 maskiner og 9 mellemstationer. Easy Line cirkeltræning er en træningsform, hvor både kredsløb og muskler stimuleres. Kroppen er i konstant bevægelse, hvilket holder pulsen oppe, og udførelsen i maskinerne giver en effektiv træning af musklerne i både over- og underkrop. Stofskiftet bliver derfor stimuleret maksimalt. Easy Line er en komplet og effektiv workout på 30 min, tilsat god musik og en motiverende instruktør.

Maskinerne er ukomplicerede i deres anvendelse, så alle kan være med.

Med Easy Line er der mulighed for styrketræning, konditionstræning og fællesskab - på én gang.

Easy Line børn/teen, ca. 8-14 år:

Børn over 130 cm, har her mulighed for at få sved på panden, på en sjov og hyggelig måde. Børnene er medbestemmende om, hvilke øvelser vi kan lægge ind mellem maskinerne.

Der holdes et skarpt øje på, at øvelserne bliver udført korrekt.

Mandagstræning:

Bliv stærkere, få bedre balance og øget smidighed! Vi bruger vægte og TRX-seler til effektivt at træne alle kroppens store muskelgrupper. Øvelserne tilrettelægges med fokus på god teknik og alle kan være med.

Onsdags/Fredagstræning

Vi kommer hele kroppen igennem på de 55 min. Vi starter altid op med en let opvarmning herefter sætter vi lidt mere skub i blodomløbet. Langt de fleste gange, vil vi træne i stationer, hvor vi får alle muskelgrupper med.

Vi træner 4 x 30 sek. ved hver station. Der vil indgå pulsøvelser, så vi får hjertet godt i gang.

Alle kan deltage på dette hold, hver på sit niveau. Instruktøren skal nok sørge for en relativ hård time, med et smil på læben.

TRX

Kom og træn som de amerikanske Navy Seals!! TRX er effektiv træning i seler, hvor vi bruger vores egen kropsvægt til at træne styrke, smidighed, balance og kondition. Vi gennemarbejder alle kroppens muskler og har stor involvering af vores core-muskulatur. Gennem øvelserne opnår man gradvis en større smidighed. Balancen udfordres på forskellig vis og konditionen forbedres.

Pump

Effektiv styrketræning til god musik. Vi træner hele kroppen igennem med fokus på styrke og udholdenhed.

Zumba

Glad dans og bevægelse til lækre sydamerikanske rytmer. Super-inspirerende instruktør sørger for et niveau hvor alle kan være med, til en varm time der forbedrer såvel rytmesans som kondition og ikke mindst humøret.

Dancefitness

Alt lige fra Dancehall til Old School Hip Hop og Zumba, i et gennemgående højt tempo til superfed musik, som Pitbull, Sean Paul, Zumba musik m.m. Timen er opbygget som en Zumba-time, hvor koreografierne er med større udfordringer, men med gentagelser så man lærer dem rimelig hurtigt. Humøret og tempoet er højt. Vi danser i 1 time og bruger 1/2 time på teknik og udstrækning. Et hold

som dette henvender sig til den let øvede/øvede.

HIIT (Høj Intensiv Interval Træning)

Er du klar til at tage et skridt op ad intensitetsskalaen? Så er det HIIT-holdet du skal på NU. Der er garanti for høj puls og sved på panden. Det er den bedste måde af forbedre sin kondi på. Vi laver skiftevis puls- og styrkebaseret træning. Pulsøvelserne er meget simple, ikke noget med svær koreografi. Kun et boost til pulsen. Styrkeøvelserne bliver primært fokuseret omkring de store muskelgrupper.

Alle øvelser er sammensat så "lette" at alle kan deltage.

Der er garanti for høj intensitet.

Motionsboksning

Sjov og udfordrende træning hvor man, igennem 60 min., både får pulsen op og styrket sin krop.

Motionsboksning er for dig, som gerne vil deltage i en hård træning, hvor du vil blive udfordret, både på styrke og udholdenhed.

Motionsboksning er en kombination af slag-, styrke- og konditionstræning, især med fokus på stabilitet af mave/ryg, og du er sikret en time med høj intensitet hele vejen igennem.

I timen forekommer der mange variationer, hvilket gør træningen alsidig og det bliver aldrig kedeligt.

Der benyttes redskaber som sjippetove, vægtstænger, boksehandsker m.v..

Vores instruktør hjælper dig med teknikken, og motiverer dig til at presse dig selv lidt ud over det normale.

Efter få måneder vil du kunne mærke en stor forskel, hvor bl.a. mavemusklerne vil være blevet strammet gevaldigt op.

Aqua Fit – fitness i vand....

Træning med et strejf af Rhodos, sommer og høj puls.

Cirkeltræning er en klassisk træningsform, hvori man inden for en begrænset tid kan opnå effekt på både styrke, kondition og sundhed.

Yoga

Yoga er blevet praktiseret i mere end 2500 år. Hvert menneske er helt unikt i sin konstruktion, og yogaen møder os hver især, der hvor vi er. Noget af det fascinerende er, at det er meget mere end blot fysiske øvelser, vi får også stilnet sindet og det, vi praktiserer på yoga-måtten, giver bonus i hverdagen.

Vi vil særligt vægte styrke, stabilitet og stamina (udholdenhed). De øvelser der bruges i undervisningen stammer fra henholdsvis Hatha yoga og Yin yoga.

I **Hatha Yoga** er der fokus på at arbejde med vores muskler ved at lave dynamiske og aktive øvelser, hvor vi styrker kroppens muskler.

I **Yin Yoga** er der fokus på siddende og liggende øvelser, som er mere statiske, hvor vi arbejder med vores bindevæv og led. Kendetegnet er her, at man bliver længere tid i øvelserne.

Hver time vil have et fokus, f.eks. godt fundament, balance, styrke i kroppens core, stærke skuldre, smidighed i hofterne, flow m.m.

Alle er velkomne. Der kræves ingen særlige forudsætninger for at dyrke yoga, da undervisningen tilrettelægges så begyndere, såvel som øvede, kan deltage. Vigtigst af alt er, at du har lyst til at udforske dine egne grænser.

Mindfulness/Meditation

Suppler din fysiske træning med meditative øvelser for din indre velvære og balance. Du får helt konkrete værktøjer til at gear ned og finde roen i en hektisk hverdag.

Meditation og mindfulness er indre wellness for krop, sind og sjæl. Ved hjælp af åndedræts- og visualiseringsøvelser bringes du i en tilstand, hvor du får kontakt til din indre fred – en tiltrængt hvilestund i en travl hverdag. En stund hvor tanker og gøremål erstattes af en fredfyldt væren, hvor sindet slapper af og en dyb indre fred tager over. Tanker om fortid og fremtid erstattes af en væren i

nuet, hvor alle sanserne er helt åbne. Tilstanden opnås som resultat af en aktiv proces, hvor den mediterende er fuldstændig vågen og opmærksomt tilstede bevidsthedsmæssigt, men samtidigt i en dyb hviletilstand i såvel krop som tanker og følelser. Meditation er knyttet til mindfulness, ved at den bevidste tilstand om at være tilstede i nuet tages med i dagens gøremål. Meditation er bredt efterspurgt af såvel unge mennesker som ældre. Der er mange som blot er nysgerrige efter at vide mere om meditation og som ønsker et værktøj til at finde ro i tankerne. Meditation og mindfulness efterspørges desuden af mennesker, der har været ramt af stress eller sygdom og som konkret ønsker et værktøj til at håndtere stressede situationer. Det kan f.eks. være eksamensangst, en hektisk hverdag eller et stressende arbejdsmiljø. En typisk udtalelse fra en meditationsudøver, der har oplevet stress, kan være at vedkommende finder ro i sindet og begynder at kunne mærke sig selv igen. Forskning viser at mennesker, der mediterer regelmæssigt, generelt oplever helt konkrete fordele ved at blive bedre til at slappe af og derved reducere stress, de får et bedre helbred, herunder forbedret immunforsvar, øget koncentrationsevne og oplever mere glæde i hverdagen. Programmet tilrettelægges for såvel begyndere som øvede hvilket betyder, at alle kan være med.

Vi mediterer på stole så medtag evt. et blødt siddeunderlag. Husk behageligt tøj som du kan slappe af i og evt. en bluse, så du kan holde varmen, mens du sidder og mediterer.