

Præsentation af iMOVEhold

Bodyshape:

Hvad er bodyshape?

Bodyshape er muskeludholdenhedstræning hvor vi primært benytter os af vægtstænger med selvvalgte antal kilo på siderne. Når du er til Bodyshape går vi igennem hele kroppen fra top til tå. Det er intensivt, hårdt og super effektivt. Mens vi træner spiller musikken for fulde drøn. Prøv det af!

MBL:

Hvad er MBL?

MBL er en forkortelse for Mave-Baller-Lår. Her fokuseres der primært på de tre muskelgrupper, så vi virkelig kan mærke musklerne blive varme. Det er en fantastisk følelse når man kan mærke det virkelig giver noget. Her benytter vi os både af vægtstænger, håndvægte, klude, kettlebells osv. Kun fantasien sætter grænser. Kan du godt lide at træne sammen med andre, men stadig justere træningen så den passer dig, så skal MBL bare prøves!

Hit Fit Dance:

Hvad er Hit Fit Dance?

Hit Fit Dance er et must! Det er en sprudlende form for træning. Timen tager dig med helt tilbage til 50'ernes største hits og op til de nutidige hits mens vi danser os igennem. Det er svært ikke at smile efter en Hit Fit time. En Hit Fit Dance time er for alle aldre og alle niveauer, da der vil være musik og trin for enhver smag. Så glæd dig til en super varm og lærerig dansetime, hvor både pulsen og humøret ryger helt i top.



Præsentation af iMOVEhold

Cirkeltræning

Hvad er cirkeltræning?

Cirkeltræning er en time med fart over feltet. Det er stationstræning, hvor vi skiftevis får pulsen helt op og ringe og ned igen, for derefter at få den helt op igen. Det er en blanding af konditionstræning og styrketræning. Hamrende effektivt. Der er en kanon stemning på holdet, og alle bakker hinanden op, når man måske har lyst til at holde en pause.

Coretræning:

Hvad er coretræning?

Til coretræning er der fokus på kroppens muskelkorset. Vi varierer træningen med core og almindelige styrkeøvelser. Især maven og ryggen er i centrum i denne time. Har du et arbejde hvor du sidder meget ned, evt. kontorarbejde? Så er denne time lige noget for dig.

Aqua:

Hvad er Aquahold?

Aquahold foregår altid i vand. Der er forskellige varianter af aquaholdene. Vi har Aquarun, Aquafit, Aquatabata osv. Alle holdene har det tilfælles at pulsen er høj og du bliver udfordret på konditionen og styrken.

Aqua træning er desuden yderst velegnet, hvis du har problemer med dine led, skal genoptrænes eller ønsker skånsom træning. Kroppen kan trænes på en måde, som ikke er mulig på landjorden. Vægtløshed, bevægelsesfrihed og vandets modstand giver mulighed for træning, hvor alle kan være med uanset alder og niveau.



Præsentation af iMOVEhold

Aquafitmat:

AquaFitMat er træning på boards i vandet. Vi både står, ligger og sidder på boardet, og laver forskellige øvelser. Her trænes der balance, styrke og puls. Det er en af de træninger, hvor der virkelig er plads til latter, det er en hamrende sjov og effektiv time. Pas på, du kan godt blive lidt afhængig af det!

Pilates:

Hvad er pilates?

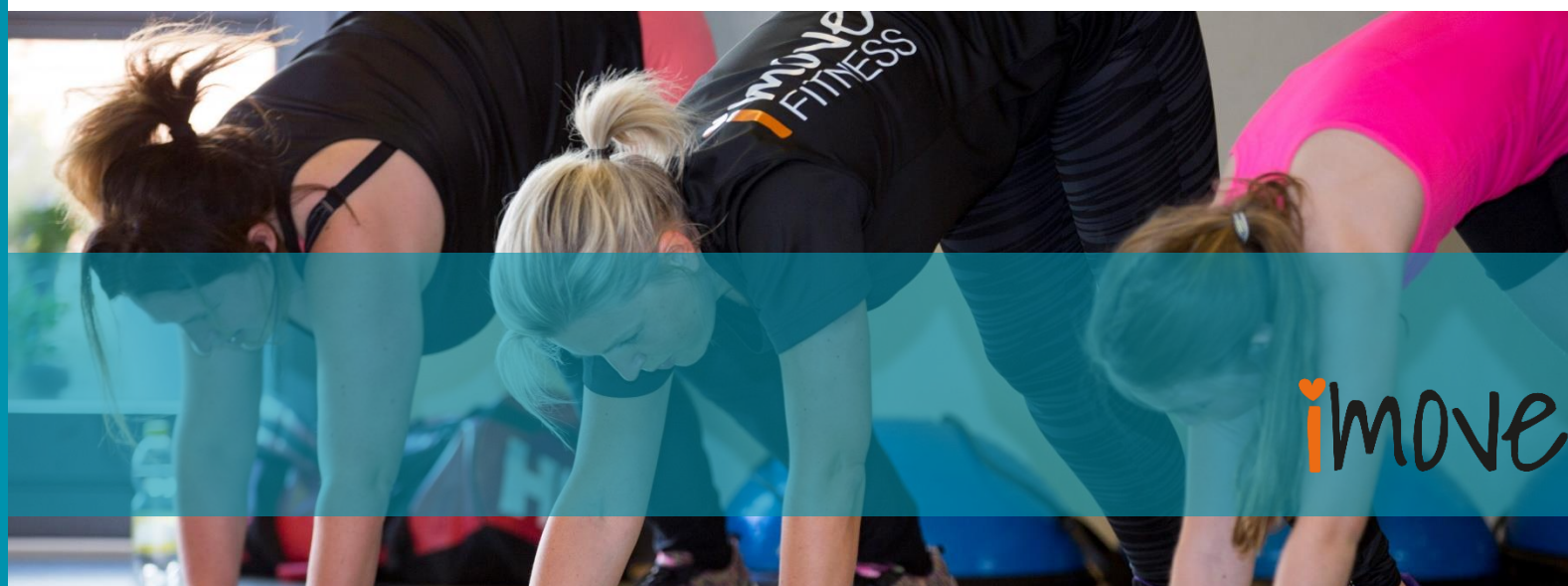
Pilates er for dig, som gerne vil forbedre din kropsholdning ved at styrke din core, stabilitet og smidighed. I Pilates trænes kroppens kerne, nemlig coren. Vores core består af mavemuskulaturen samt de rygmuskler, der stabiliserer rygsøjlen, altså de muskler som har betydning for din kropsholdning.

I Pilates bruges vejrtrækningen som et vigtigt element i øvelserne og bruges til at aktivere mavemusklerne. Vores Pilates instruktører er super dygtige og hjælper og vejleder dig, så du får det bedste ud af træningen.

Spinning:

Hvad er spinning?

Spinning foregår på cyklen. Elsker du at race på landevejene og udfordre dig selv, så er spinning helt sikkert noget for dig. Vores spinning timer består af intervaltræning, hvor man varierer belastningen. Spinning er for alle, om du er i topform eller ej. Vi har nogle dygtige og motiverende spinning instruktørere, der vil få dig til at give alt hvad du har.



Præsentation af iMOVEhold

Aquafitmat:

AquaFitMat er træning på boards i vandet. Vi både står, ligger og sidder på boardet, og laver forskellige øvelser. Her trænes der balance, styrke og puls. Det er en af de træninger, hvor der virkelig er plads til latter, det er en hamrende sjov og effektiv time. Pas på, du kan godt blive lidt afhængig af det!

Pilates:

Hvad er pilates?

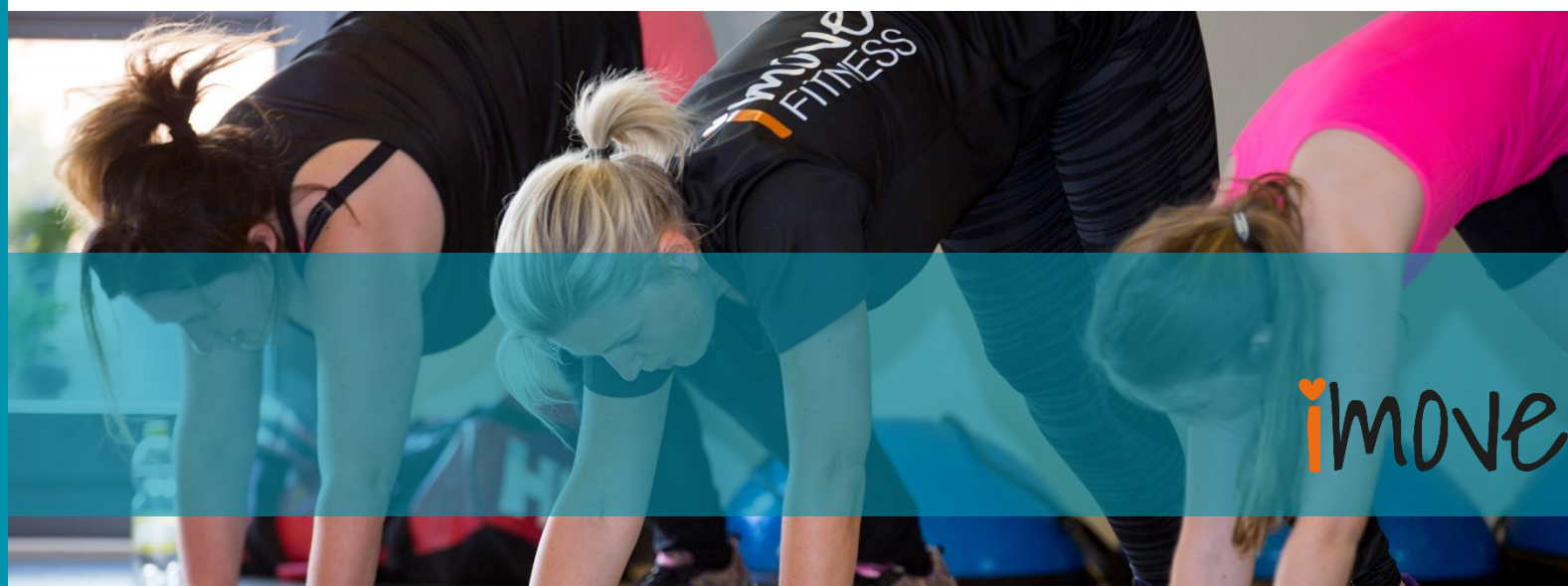
Pilates er for dig, som gerne vil forbedre din kropsholdning ved at styrke din core, stabilitet og smidighed. I Pilates trænes kroppens kerne, nemlig coren. Vores core består af mavemuskulaturen samt de rygmuskler, der stabiliserer rygsøjlen, altså de muskler som har betydning for din kropsholdning.

I Pilates bruges vejrtrækningen som et vigtigt element i øvelserne og bruges til at aktivere mavemusklerne. Vores Pilates instruktører er super dygtige og hjælper og vejleder dig, så du får det bedste ud af træningen.

Spinning:

Hvad er spinning?

Spinning foregår på cyklen. Elsker du at race på landevejene og udfordre dig selv, så er spinning helt sikkert noget for dig. Vores spinning timer består af intervaltræning, hvor man varierer belastningen. Spinning er for alle, om du er i topform eller ej. Vi har nogle dygtige og motiverende spinning instruktørere, der vil få dig til at give alt hvad du har.



Præsentation af iMOVEhold

Teenfitness 12+:

Hvad er Teenfitness 12+?

Teenfitness 12+ er for piger og drenge, som kunne tænke sig at lære, at træne i maskiner i et fitnesscenter. Instruktøren vil undervise i, at udføre øvelserne korrekt, så man på længere sigt undgår skader og diverse. Det er et krav, at man er 12 år eller derover for at deltage i undervisningen. Træningen er en mild og basal styrketræning, hvor der er fokus på læring.

Step:

Hvad er step/Styrke?

Step og styrke er en time hvor stepbrættet er i fokus. Det er en blanding af en masse forskellige og sjove trin, samt styrketræning. Du vil blive overrasket over, hvad et stepbræt egentligt kan bruges til. Vores instruktør vil guide dig igennem, så du får det bedste ud af træningen. En step time udfordrer både din styrke og din kondition. Du får nok svært ved ikke at forlade salen med et smil.

TRX:

Hvad er TRX?

TRX er noget af det hotteste inden for træning lige nu. Forkortelsen står for Total body Resistance Exercise. Det er et stropesystem, hvor man bruger sin egen kropsvægt til at træne styrke, smidighed, balance og kondition. Vores instruktør Michael har øvelserne klar til jer og er super dygtig til at guide og vejlede, så du udfører øvelserne korrekt.



Præsentation af iMOVEhold

Yin Yoga:

Hvad er Yin Yoga?

Yin Yoga handler ikke om at styrke sin krop, som så mange andre af vores timer i imove gør. Yin yoga handler om at spænde af, give efter og strække bindevævet for derved, at oparbejde en mere fleksibel krop med mere plads. Vi befinder os oftest 3-5 minutter i en yin yogastilling. Det kan synes som lang tid, men når først man vender sig til det, føles det vidunderligt, at få lov til at give slip og at have god tid til det.

Hos iMOVE træner vi af lyst og ikke af pligt

iMOVE