

Prova-på-kväll den 22 november

Tisdagen den 22:a november hade vi bjudit in den personliga tränaren Moa från Fustra för en spännande träningskväll. Moa hade i sin tur med sig sin kollega Li som höll i ett spinningpass samt hjälpte till under de andra passen under kvällen.

Vi var 12 stycken träningsugna själar som möttes upp på sjukgymnastiken på Sahlgrenska för en kväll fylld av träning. Meningen med kvällen var att låta våra medlemmar prova på lite olika träningsformer och att därefter genom en utvärdering kanske införa en ny träningsform i Berigs utbud.

Kvällen inleddes med ett 30 minuter långt spinningpass på cyklar som den hurtiga norrlänningen Li peppade oss igenom. Detta passet var det som de flesta tyckte var jobbigast men det var också väldigt uppskattat eftersom många kände att de orkade mer nu med hjälp av musiken och peppningen än de skulle orkat om de satt själva på en konditionscykel.



Kvällens andra pass var dynamisk stretch. Ett lugnt pass där man med hjälp av ett rep tog ut rörligheten i kroppens olika leder. Ett pass som var väldigt nyttigt för oss stela bechtereware! Man kan även göra övningarna med en pinne/kvastskaft men Moa förespråkade en repstump eller en handduk eftersom det är så lätt att ha med sig. Det finns inga undanflykter, man kan alltid plocka fram sin repstump på kvällen och göra ett par övningar innan man går och lägger sig!

Efter stretchningen var det dags för lite styrka/core. Där gjorde vi olika skonsamma men ansträngande övningar med hjälp av små hantlar. Många blev förvånade av hur små vikter kunde vara så tunga till slut! T ex så ritade vi cirklar i luften med raka armar utan hantlar och där blev man så trött att man till slut inte ens orkade hålla upp armarna.



Sista passet för kvällen var balans. Rummet delades in i 4 olika stationer där vi på olika sätt tränade balans. Det var att stå på ett ben på en liten halvboll som såg ut som en igelkott, stå på balansbräda, gå på rak linje med slutna ögon samt övningar på en pilatesboll. Detta var ett ganska lugnt och långsamt pass men ändå väldigt nyttigt för kroppens hållning.

I mitten av kvällen var det paus för lite medhavd fika och stämningen var på topp. Alla verkade nöjda och kom med mycket positiv feedback. Även när jag skickade ut en utvärdering ett par dagar efter träningen så var det väldigt positiva röster. Folk gillade både träningsformerna samt instruktörerna så det var riktigt kul! Moa och Li erbjuder dessutom en gratis provträning samt konsultation för personlig träning på deras gym, så ni som är nyfikna på personlig träning, eller det vi gick igenom under kvällen, kan kontakta dem. Kontaktuppgifter samt mer info finns på vår hemsida: www.berig.nu

Som det ser ut nu så har vi vattengymnastik, Taichi/qigong och stavgång i Berigs regi och efter denna kvällen så funderar jag att vi kanske ska försöka oss på att även erbjuda ett kombinationspass av dynamisk stretchning, styrka och core. Vad tycker ni medlemmar, vad vill ni träna? Hör gärna av er till mig eller kansliet så ska vi jobba med att erbjuda flera roliga träningsformer!

-Karin, zitaria@rocketmail.com