

Träningspass

Gruppträningspass speciellt anpassade till den äldre kroppen hösten 2021

Passen ska vara roliga och effektiva - du får svettas, skratta och får en ordentlig genomkörare av kroppen. Instruktören på passen finns till för att hjälpa dig igång!

Schema

Måndagar	14.00-14.45	ZUMBA® 45min Senior
Tisdagar	10.15-11.15	Cirkelträning 60min Senior
Torsdagar	9.20-10.20	LM TONE® 60 min Senior
Fredagar	10.15-10.45	Cykel 30 min senior
Fredagar	11.00-12.00	MindfulYoga 60 min
Fredagar	14.15-14.45	Aqualätt 30 min

Passförklaring

AQUALÄTT

Våra Aquapass är skonsam och effektiv träning i vår stora bassäng som passar alla. Med speciella träningsredskap som flythantlar, paddlar och frisbees blir träningen effektiv, rolig och uppbyggande

CIRKELTRÄNING Senior

Enkel och effektiv styrketräning med konditionsinslag. Du arbetar på olika styrke-/konditionsstationer. Övningar och intervall är anpassade efter den seniora kroppen.

Ta mjuka kläder som du kan röra dig i och ett par tränings skor på fötterna. Ta gärna med vattenflaska

MINDFUL YOGA

Yoga tränar balans, koordination och rörlighet men även fokus och närvaro. Passet har ett lugnt tempo och avslutas alltid med en avslappning/meditation. Du tränar igenom hela kroppen i stående, sittande och liggande positioner. MINDFULYOGA är ett lugnt yoga pass där focus läggs på medvetenhet och närvaro, avslutas med en lite längre meditation/avslappning. Passet körs barfota. Ta på dig mjuka kläder och ta gärna med varma sockar och en varm tröja till avspänningen.

Passförklaring

LesMills TONE® Senior

Ett baspass för dig som vill börja träna eller för dig som redan tränar mycket men vill träna på ett enkelt och effektivt sätt. Kondition, funktionell styrka och bålträning tränas under 45 minuter. Passet avslutas med en skön stretch och avspänning. Anpassat efter den seniora kroppen.

Ta med dig mjuka kläder som du kan röra dig i och ett par tränings skor som ger dig bra stöd för fötterna. Ta gärna med en vattenflaska.

CYKEL SENIOR

Ett 30 minuters cykelpass anpassat efter den seniora kroppen men många alternativ så att du alltid kan välja det som passar dig. Enkel och effektiv konditionsträning som är skonsam för lederna. Ta med dig mjuka kläder som du kan röra dig i och ett par tränings skor som ger dig bra stöd för fötterna. Ta gärna med en vattenflaska.

ZUMBA® Senior

ZUMBA® är ett gruppträningspass med influenser från såväl latinamerikanska rytmer och danser som övriga danser som finns ute i världen. Ett enkelt danspass med gympaupplägg som alla kan klara av, njuta av och svettas till. ZUMBA® är roligt, enkelt och effektivt. ZUMBA® senior är ett lågintensivt pass helt utan hopp som vänder sig till dig som är senior, precis har kommit igång med träningen eller i övrigt behöver träna på en lägre intensitet.

Du behöver bekväma skor på fötterna, gärna anpassade för att kunna twista och snurra med foten, samt bekväma träningskläder du trivs i, vattenflaska och kanske en handduk.

Sund och stark senior

Vad ska jag träna och hur gör jag?

Vad ska du träna och hur ofta?

Kondition: Du bör träna din kondition minst tre gånger per vecka för att både hålla din hjärna och din kropp i trim. Hälsomässigt är det viktigt att höja pulsen regelbundet både för att din hjärna ska funka maximalt, för att ditt hjärta, kärl och lungor ska må bra och för ditt psykiska välbefinnande. Promenader funkar men det är ännu bättre att höja pulsen högre.

Senior cykel, LM TONE®, ZUMBA® senior, och Aqualätt är pass där konditionen tränas.

Styrka: Dina muskler blir starkare av att belastas. Det är viktigt att ha starka muskler för att hålla sig frisk och kunna göra det man önskar. Vi rekommenderar någon form av styrketräning 2-3 gånger/vecka.

Cirkelpassen är bra styrketräning.

Rörlighet: Att bibehålla din rörlighet, och kanske öka den, är viktigt både för din rygg och ledhälsa men också för att kunna göra allt du önskar i livet. Vi rekommenderar någon form av rörlighetsträning en gång per vecka.

MindfulYoga är bra rörlighetsträning. Du tränar även i din rörlighet bra på Aqualätt passet.

Hur bokar jag in mig på pass?

Bokningswebb och app

Vår bokningswebben hittar du på <https://bokningumea.brponline.se>

Det går också att boka via vår nya bokningsapp som heter "Umeå kommuns bad" och finns att ladda ner för både Android och Iphone

Innan du kan börja boka måste du läsa och godkänna våra bokningsvillkor.

Som inloggad kan du förutom att administrera dina bokningar och personuppgifter också se annan information om vad Umeå Fritids badhus har att erbjuda.

Kontakta receptionen om du behöver mer hjälp med hur du går tillväga för att boka eller vill att vi bokar in dig om du saknar dator/smartphone.

Seniorträning på Storsjöhallen

Vi satsar på dig som är senior

Vi erbjuder ett flertal gruppträningspass inriktade mot dig som är senior.

Vi har pensionärsrabatt på alla våra träningskort.

På gruppträningspassen menar vi med senior dig som har pensionerats. Men självklart är alla som kan/vill välkomna att delta på våra seniorpass.

Välkommen till oss!

