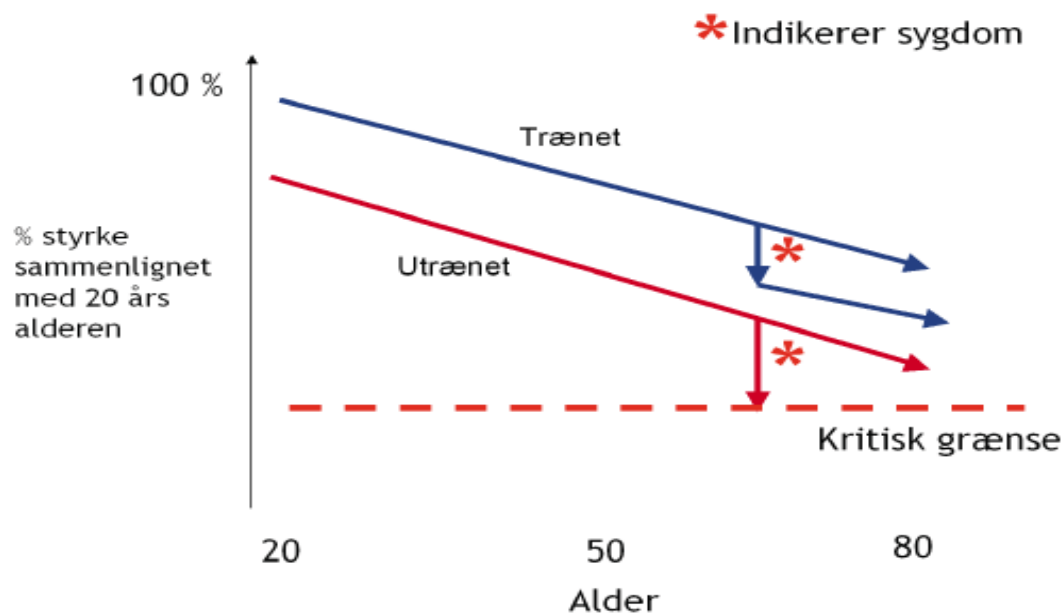


Se godt på denne figur....



Ville du ønske, du havde trænet noget mere?

Fortvivl ikke – *det er aldrig for sent.*
Flere studier viser, at man kan forbedre sin muskelstyrke med op til **200%** ved træning.

Du har nu chancen for at komme i gang.

**Vasegårdens klinikker afholder prøvetimer
den 1. & 4. april.**

Her har du mulighed for at afprøve vores hold
helt gratis!!

Tilmeld dig nu på 28 43 53 83 eller på klinikken

Program fredag d. 1.4.

Kl. 10.00 – 11.00
Styrketræning for seniorer

kl. 11.15 – 12.00
Sunde og stærke fødder

Kl. 12.00 – 13.00
Pilates for seniorer

Program mandag d. 4.4

Kl. 9.30 – 10.30
Pilates for seniorer

Kl. 10.30 – 11.30
Styrketræning for seniorer

se holdbeskrivelser på bagsiden

Senior pilates

Styrker din ryg og mave, giver dig en bedre balance og muskelkontrol, så du lettere kan klare hverdagens mange udfordringer. Holdet henvender sig til alle seniorer. Er du dårligt gående og bruger du evt. rolater, er det ingen hindring.

På dette hold er pilatestræningen tilpasset seniorer. Gulvøvelserne er skiftet ud med øvelser på stole og store træningsbolde, og der tages højde for skader og smerter i kroppen.

STOTT Pilates-metoden © adskiller sig fra traditionelle træningsformer ved at foregå i et langsommere tempo, hvor der fokuseres på vejrtrækning og muskelkontrol, og der arbejdes med at styrke de små dybtliggende muskler i din ryg og mave og strække de større muskler. Herved opnås en mere afbalanceret og stærkere krop.

Styrketræning for seniorer

Alle oplever et aldersbetinget fald i muskelstyrke. Det bliver svære at gå op ad trapper, bære tunge indkøbsposer og følge med børnebørnene. Ved at styrketræne kan du hindre dette og endda forbedre styrken i nogle muskelgrupper. Din ryg kan klare mere, og du kan holde til at gå længere. Desuden nedsættes din risiko for at få knogleskørhed. Du bevarer en god kropsholdning og mindsker muskelsmerter.

Styrketræning er ikke kun for mænd. Mange undersøgelser viser, at kvinder over 60 har stor gavn af at styrke musklerne, og har oplevet store forbedringer i muskelstyrke i ben, ryg og arme. Træningen vil forgå på store træningsbolde og stole, og øvelserne vil være tilpasset dig og din formåen. Vi bruger ikke store vægte men anvender kroppen som 'vægtstang'. Der tages hensyn til skader og smerter i kroppen, og du kan sagtens deltage som dårligt gående.

Sunde og stærke fødder

Sunde og stærke fødder giver bonus til hele kroppen. Når musklerne i foden fungerer optimalt, og der ikke er skæv belastning af foden, giver det sig udslag i et yderst godt fundament for resten af kroppen. Knæ, hofte, bækken, ryg og nakke justerer sig automatisk mere optimalt. Hvis fodleddene belastes for længe i deres yderstilling, kan det "skæve fundament" slide på resten af bevægeapparatet og medføre skader og sliddtage i knæ, hofte, bækken, lænd, ryg og nakke. Desværre trænes musklerne i fødderne sjældent, da de er lukket inde i foddøj det meste af dagen.

På dette hold træner vi fødder – de mange muskler, led og ledbånd, der skal samarbejde, så du kan holde balancen og mindsker din risiko for at få overbelastningsskader i fod, knæ, hofte og ryg.

Har du sygdomme som fx gigt, eller har du svært ved at stå eller gå, er det ingen hindring. Instruktøren tager hensyn til hver enkelt deltager på holdet.