CENTRENE

NIA

NIA er en forkortelse for Neuromuscular Integrative Action, hvor neuro står for nerver eller tanker, muscular for krop og integrative for sammenhængen mellem de to elementer. I NIA kombineres flere elementer fra kampsport, dans og yoga, og du vil i løbet af en time have stiftet bekendtskab med så forskellige træningsformer som yoga, tai-chi, taekwondo, aikido, jazz, alexanderteknik og modern dance.

Du får en utrolig afvekslende træning, hvor fokus konstant skifter fra spark og slag til smidighedsøvelser, dansetrin og åndedrætsøvelser. Du træner både styrke, kondition, koordination, balance og smidighed. Det betyder, at træningen aldrig bliver kedelig, fordi der konstant veksles mellem træningsformer og tempo. Der er musik til alle dele af træningen, og den binder elementerne sammen og holder tempoet højt.

Dig, der er træt af at være låst fast i en enkelt træningsform, og som ikke gider bruge fx løbebåndet til at styrke konditionen. Og til dig, der gerne vil dyrke yoga, men på en mere intensiv måde.

NIA er en forholdsvis ny træningsform på vores breddegrader, og derfor findes den foreløbig kun i København og Århus. Men der er allerede planer om at oprette nye hold i Aalborg og Odense.

SPIL PÅ ROMASKINEN

FORBRÆNDER FLEST KALORIER!

I Concept 2-romaskinerne er der indbygget en række enkle spil, hvor du bl.a. er en stor fisk, der skal fange en mindre fisk a la det klassiske Pacman-spil. I et andet spil skal du ramme en målskive med en dartpil. Jo hurtigere du ror, jo flere fisk fanger du, og jo flere pile rammer plet. Du kan også dyste mod dine sidemænd, for op til otte roere kan deltage i en regatta, hvor I kan følge hinandens placeringer.

Du styrer spillene vha. dit træk i maskinens håndtag, så du glemmer helt at blive træt og forpustet, fordi du intenst jagter vigtige point. Spillene bliver altså en integreret del af din træning, så du skal ikke foretage dig noget ekstra for at spille og træne samtidig. Spillene baner også vej for, at der bliver lagt nogle effektive intervaller ind i din træning, fordi du skal variere dit tempo for at løse spillenes forskellige opgaver.

Dig, der kan lide at konkurrere, og som synes, at romaskinen er en smule for kedelig i sin originale form. Spillene er relativt enkle, og derfor kan alle efter en kort instruktion være med.

Concept 2-romaskinerne (model D og D/E) hører til de allermest udbredte romaskiner på verdensplan, og du finder derfor de sjove spil i langt de fleste centre.

SWITCHING

BEDSTE ALLROUND TRÆNING!

Her har du en dynamisk form for cirkeltræning, hvor du og de andre på holdet skifter mellem 10 maskiner, der hver især træner en ny del af kroppen, fx lægge, bryst, arme eller skuldre. Din kondition trænes selvfølgelig også, fordi flere af maskinerne indeholder cardiotræning. Du betjener alle maskiner, mens du står op, så du ud over den almindelige styrketræning også forbedrer din balanceevne, holdning og udholdenhed.

Du kommer hurtigt videre fra maskine til maskine, fordi du står op, og det gør det til en leg at nå hele vejen rundt. Samtidig er maskinerne placeret meget tæt på hinanden, så du kommer let i snak med de andre på holdet, og det giver en følelse af fællesskab, som får dig til at give den endnu mere gas. I kommer let til at presse hinanden til at lave øvelserne både effektivt og på den rigtige måde, for ingen vil stå tilbage for de andre.

Dig, der gerne vil have et element af styrketræning i din cardiotræning, og som er kørt træt i de sædvanlige rutiner i maskinerne.

Well-come i Hellerup, Haraldslund Svømmehal og Motionscenter i Aalborg, Fitness i Frederikshavn, 4fitness i Hillerød, Forever i Fredericia, Danparcs i Rønbjerg og Søhøjlandet. På vej flere steder.