

Velkommen til TIMs fitnessrum

Fitnessrummet kan frit benyttes på eget ansvar af alle TIMs medlemmer.

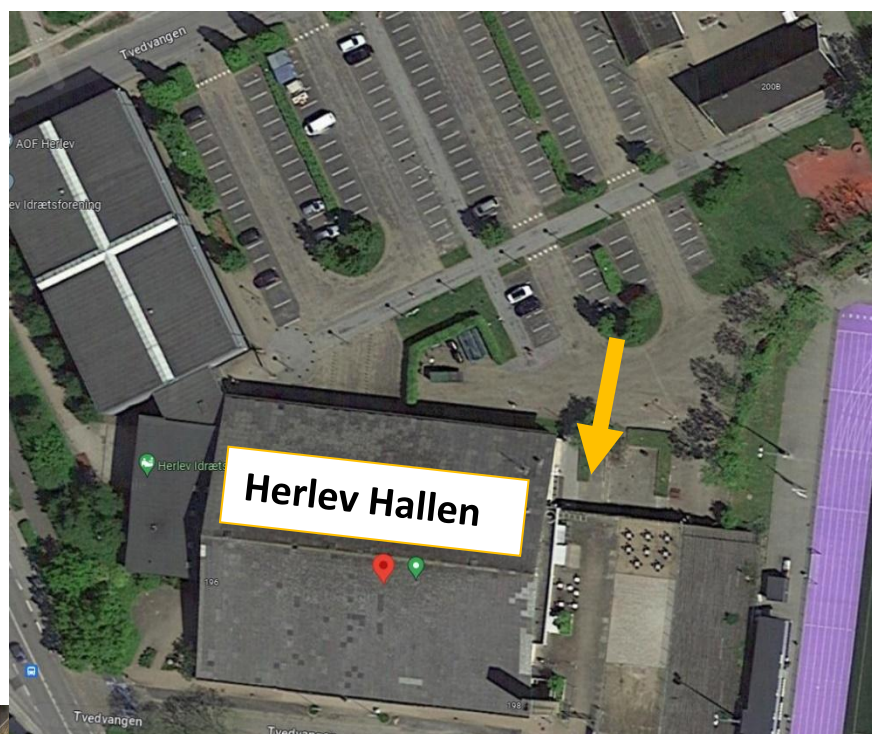
Fitnessrummet består af en række konditionsmaskiner, træningsmaskiner og frivægte. Nogle maskiner skal sættes til strøm, såsom løbebåndet, imens andre skal indstilles manuelt, såsom benpres og forlårs- og baglårsmaskinen.

Fitnessrummet kan benyttes alle hverdage fra kl. 9.00 – 15.00.

Nøglen til fitnessrummet findes i en hvid plastikkasse bagerst i TIM kontoret.



Find vej til TIMs fitness





TIM kontor (døren er åben)



Nøgle i hvid kasse



Fitness nøgle

Maskinerne



Konditionscykel

Anvendelse:

Konditionscyklen har forskellige programmer, man kan vælge imellem. Der kan dog også bare vælges en "sværhedsgrad" og cykles derudaf, til du er blevet varm i kroppen.

Indstilling:

Indstil højden af sadlen, sådan at du kan sidde med næsten strakt ben på den nederste pedal.

Hvad bliver trænet?:

Benene og kredsløbet.

Forslag til træning:

Brug cyklen til enten opvarmning eller nedkøling. Du kan cykle 10-20 minutter i et moderat tempo til begge dele.

Anvendelse:

Løbebåndet kan indstilles i hastighed og vinkel. Så du kan løbe lidt op ad bakke. Derudover kan der indstilles forskellige programmer, hvis det ønskes.

Indstilling:

Ingen indstilling

Hvad bliver trænet?:

Benene og kredsløbet

Forslag til træning:

Alt efter hvor træningsvant du er, kan løbebåndet bruges til opvarmning eller træning i sig selv. Du kan starte langsomt ved at gå i et frisk tempo (4-6 km/t).



Løbebånd



Crosstrainer

Anvendelse:

Crosstrainer er en konditionsmaskine, hvor du bruger hele kroppen. Derfor er den oplagt at bruge til opvarmning.

Indstilling:

Ingen indstilling

Hvad bliver trænet?:

Kredsløbet.

Forslag til træning:

Begynd stille, og sæt derefter tempoet op i takt med, at du får varmen. Til opvarmning kan du bruge 5-10 minutter i lavt tempo og 5-10 minutter i moderat tempo.

Anvendelse:

Stepmaskinen har set bedre dage, men den kan stadig fint bruges til opvarmning. Det er bare at stille dig op og komme i gang med at trampe derudaf.

Indstilling:

Ingen indstilling.

Hvad bliver trænet?:

Kredsløbet og benene.

Forslag til træning:

Stepmaskinen er glimrende til opvarmning og kan da også mærkes i lårbasserne og ballerne, hvis du bliver ved længe nok. 10-15 minutter og så er du klar.



Stepmaskine



Anvendelse:

Romaskinen er en glimrende blanding mellem styrketræning, kondition og opvarmning. Alt efter hvor mange kræfter, du lægger i. Jo hurtigere og hårdere du trækker, jo større krav sætter maskinen til din styrke.

Indstilling:

Ingen indstilling, men det er vigtigt, du bruger benene til at trykke dig baglæns, samtidig med at du trækker med armene.

Hvad bliver trænet?:

Kredsløbet, ben, ryg og arme.

Forslag til træning:

Romaskinen kan bruges som træning i sig selv eller som opvarmning i langsomt tempo.

Anvendelse:

Bænken bruges primært til mavebøjninger af forskellig art. Buen på midten gør, at ryggen kan bøjes længere bagud, og derved skal mavemusklene arbejde længere og hårdere.

Indstilling:

Fødderne kan enten placeres på jorden eller under bøjlerne.

Hvad bliver trænet?:

Maven og hoftebøjlerne.

Forslag til træning:

Du kan mellem andre øvelser lave 3 x 12 gentagelser.



Anvendelse:

Bænken kan bruges til rygbøjninger og sidebøjninger. Det er et glimrende træningsredskab, som træner muskler, der er svære ellers at styrke.

Indstilling:

Placer fødderne bagved den nederste pude. Kanten af den store pude skal ligge lige omkring hoftekammen.

Hvad bliver trænet?:

Primært de lange rygmuskler, men også baller og baglår bliver trænet.

Forslag til træning:

Hvis du aldrig har prøvet den før, så start med 3 x 10 gentagelser med god pause. Husk at mærke efter i kroppen.



Forlårs- og baglårsmaskine



Anvendelse:

Maskinen har to funktioner alt efter, hvordan den indstilles. Du kan enten "sparke" fødderne frem, hvilket træner forlåret, eller du kan "trække" hælene bagud, hvilket træner baglåret.

Indstilling:

Dit højre knæ skal være ud for omdrejningspunktet på maskinen. Det gør du ved at rykke sædet frem eller tilbage, så det passer. Pudderne placeres, så det føles behageligt.

Hvad bliver trænet?:

Baglår og forlår.

Forslag til træning:

Indstil vægten, så du kan tage 12 gentagelser 3 gange.

Anvendelse:

Maskinen træner de samme muskler, som du bruger, når du rejser dig fra en stol. Med maskinen kan du bare øge vægten og derved effekten på dine muskler.

Indstilling:

Du kan justere afstanden til pladen med det gule håndtag. Du skal kun så tæt på, at du stadig har både baller og lænden solidt placeret i sædet.

Hvad bliver trænet?:

Benpresmaskinen træner primært dine lår og ballemuskler. Du kan dog også træne lægge.

Forslag til træning:

Indstil vægten, så du kan tage 12 gentagelser 3 gange.

Benpres





Anvendelse:

Maskinen er en af de bedste maskiner til at træne dine store rygmuskler. Du kan både trække den lange stang ned til brystet (lodret træk) eller trække det U-formede håndtag foran dig lige til brystet (vandret træk).

Indstilling:

Indstil sædet, så du sidder behageligt.

Hvad bliver trænet?:

Maskinen træner de øverste muskler i ryggen og dem, der forbinder armene til kroppen.

Forslag til træning:

Indstil vægten, så at du kan tage 12 gentagelser 3 gange.

Anvendelse:

Den lille kabeltræk kan indstilles finere med de små 250 g vægte. Det betyder, at maskinen oftest bruges til skulder og hofteøvelser, da det er nogle mindre muskler end den anden kabeltrækmaskine.

Indstilling:

Afhænger meget af muskelgruppen man træner.

Hvad bliver trænet?:

Maskinen er god til de små stabiliserende muskler omkring skuldre, hofte og knæ.

Forslag til træning:

Generelt er det en god ide at træne de stabiliserende muskler med flere gentagelser, men en lav vægt.

