

Bevægelse, sundhed og velvære



God tur!

Skiveren***
Camping***

Skiveren Camping
Niels Skiverens Vej 5-7
DK-9982 Aalbæk
Tel. +45 98 93 22 00
info@skiveren.dk
www.skiveren.dk

Fitness



Fitness i Puls
aktivitetscenter
For krop og sjæl



Fitness

Puls Aktivitetscenter

Vores motionscenter har et fint varieret udbud af maskiner hvor du kommer alle muskelgrupper igennem. Centret indeholder desuden en lang række aktiviteter for børn og unge.

Tjek navnet på maskinen og se nedestående korte beskrivelse af hvad det er for en muskelgruppe du træner.

Cable Crossover.

Styrker brystet og sekundært skuldrene

Triceps station with pads.

Styrker bagsiden af armene og sekundært skuldrenes forside og bryst.

Pulley mashine.

Styrker øverste del af ryggen og bagerste del af skuldrene ved dynamisk belastning samt lænden ved statisk belastning.

Horisontal leg press.

Styrker de store store muskler i benene samt baller.

Vertical chest press.

Styrker bryst, forside af skuldre samt triceps.

Upper abdominal mashine.

Træner maven

Romaskine

Træner kredsløb og koordination mellem over- og underkrop.

Crosstrainer

Konditionstræning med brug af hele kroppen.

Løbebånd

Konditionstræning med styrke for især det nederste af kroppen.

De 2 cykler

Konditionstræning og styrker for især lår og baller.

Bænke og løsvægtene

De forskellige bænke ved løsvægtene kan både bruges til ryg og mavetræning, men også som hjælp ved træning med løsvægt, så der er forskellige formål med dem.

Godt for kroppen – godt for sindet

I vores lækre motionscenter kan du træne og styrke såvel muskler som kondition. Centret indeholder desuden en lang række aktiviteter for børn og unge.

Regler for fitnesscenteret:

- Tør venligst maskinerne af efter brug!
- Derudover skal du være iført anstændigt træningstøj og rene indendørssko.
- Det er ikke tilladt at træne i bar overkrop.
- Børn under 15 år skal være ifølge med voksen.



Hvis det er en af dine første gange i motionscenter, og du ikke er vant til at styrketræne, eller hvis du ikke har trænet i lang tid, så anbefaler vi, at du kun har vægt på til at kunne tage 15 – 20 gentagelser. Det vil sige mindre vægt og flere gentagelser for at undgå skader.

Vigtigst af alt, mærk og lyt efter din krop. Mærkes ubehag eller en forkert ondt så skal man stoppe.

Ellers er det en god og skøn måde at få trænet kroppen.



Synes godt om Skiveren Camping på Facebook og få inspiration til din ferie ved at følge med i hvad der sker, når vi løbende poster aktiviteter på siden.