

CROSS-STEPPER

- Sådan træner vi i MOTION i Dagtimerne



Tidspunkt Hver tirsdag og torsdag i HAL 1

Personligt udstyr Almindeligt sportstøj og sko

Træning Stepmaskinen er et af de motionsapparater, hvor du forbrænder flest kalorier, samtidig med at du effektivt opstrammer baller og lår. Derudover er en stepmaskine en mere skånsom træningsform end f.eks. løb, idet fødderne hele tiden er i kontakt med pedalerne.

Forudsætninger Alle kan deltage, da hver enkelt selv sætter sine grænser.

Udbytte Styrke muskler og led samt øge konditionen.

Varighed Med hensyntagen til andre brugere bestemmer du selv, hvor længe du vil steppe.

Vejledning De fleste af vores frivillige kan vejlede i brug af vores cross-stepper.