MOTIONSCYKEL

- **Sådan træner vi i MOTION i Dagtimerne**

Tidspunkt	Hver tirsdag og torsdag i HAL 1
Personligt udstyr	Almindeligt sportstøj og sko

Træning	En motionsform, hvor du har mulighed for at sidde ned og få gang i blodomløbet i det eget tempo. Du kan også øge din udholdenhed og kondition. Hvis du vil udfordres, kan du sætte belastning på ved indtastning på displayet. Motionscyklerne kan blandt andet anvendes til opvarmning før du dyrker andre former for motion, eller blot til konditionstræning.
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 cykle.
Vejledning	De fleste af vores frivillige kan hjælpe med indstilling af motionscyklerne.