

RONING og RO-SPINNING

- Sådan ror vi i MOTION i Dagtimerne



Tidspunkt Hver tirsdag og torsdag i HAL 1 og HAL 2

Personligt udstyr Almindeligt sportstøj og sko

Roning En motionsform der kan dyrkes alene eller som ro-spinning sammen med andre. I lighed med cykelspinning, blot med romaskiner i stedet for cykler. Roning er en effektiv træning af hele kroppen. Faktisk træner man hele 85 % af kroppens muskler i et enkelt ro-tag.

Forudsætninger Kendskab til hvordan romaskinen betjenes og anvendes.
Det er meget vigtigt, at du modtager instruktion fra en af vores frivillige hjælpere, før du anvender romaskinen den første gang. Derved sikrer du, at du får det optimale ud af din træning uden at overbelaste eller skade dine muskler.

Udbytte Du får trænet ryg, mave, arme, ben – ja stort set hele kroppen – og du kan opnå en bedre kondition.

Populær Roning er en meget populær motionsform hos os, og det er nødvendigt, at du hver gang skriver dig på deltagerlisten, hvis du ønsker at bruge en af vores 5 romaskiner.

Regler Den eneste regel vi har omkring roning er, at alle hjælpes ad med at overholde rækkefølgen på den enkelte dags gældende deltagerliste.

Ro-spinning Ca. en gang om måneden afholder vi ro-spinning. Et hold er på 10 deltagere, og der er tilmelding efter først til mølle-princippet. Hvis du ønsker at deltage, skal du skrive dig på deltagerlisten, der ligger ved indgangen.

Instruktør Ole Haaning Thomsen