

Skippa gymmet och träna dig själv!



Har du svårt att hitta den tid som krävs för att åka någon annanstans för att träna och vill kunna sköta det själv hemma på en tid som passar dig eller sysslar du med en idrott och vill kunna öka din styrka och prestationsförmåga på ett enkelt sätt på egen hand?

Den vanligaste missuppfattningen om styrketräning med kroppen är att det bara handlar om fler och fler armhävningar. I själva verket finns det väl underbyggda principer för hur man på bästa sätt kan optimera kroppens förmåga att aktivera musklerna. Precis som när man tränar med vikter handlar styrketräning med kroppen om att succesivt öka belastningen för att ge ökad styrka. Till exempel från vanliga armhävningar till enarmshävningar, eller varför inte från vanliga knäböjningar till enbensknäböj?

Inom **StrongFirst Bodyweight** ligger fokus på att uppnå största möjliga styrka endast genom att träna med kroppen. Att vara stark har många fördelar som till exempel ökad allmänhälsa, ökad prestationsförmåga samt en minskad risk för förslitningar och akuta skador. Du kommer att få lära dig många roliga övningar och hur du på ett effektivt sätt kan träna dig själv. Inga förkunskaper krävs och du tränar efter dina egna förutsättningar!

Instruktör: Peter Falk

Datum: söndag 3 november

Tid: 11.00 – 16.00 (inklusive 30 minuters paus)

Pris: 400 kr (senast 28 oktober)

Anmälan till: falkpf@gmail.com

Var? Musubi Dojo

Produktvägen 8

Löddeköpinge

www.about.me/peterfalk