



Styrketräning med kroppen som redskap

Workshop för nybörjare

Oavsett om du redan tränar hårt eller har funderat på att börja är detta en Workshop för dig. "För nybörjare" betyder helt enkelt att vi börjar från början med de viktigaste grundtekniker och principer som man använder sig av för att bli ruggigt stark med endast kroppen som redskap.

Den vanligaste missuppfattningen om styrketräning med kroppen som redskap 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 successivt öka belastningen för att ge ökad styrka. Förutom styrka kommer du att få lära dig övningar som förbättrar din balans, koordinationsförmåga och vighet.

Workshop

Vi börjar med enkla tekniker och bygger successivt upp till mer krävande kroppsövningar. Vi går också igenom ett antal anspänningsövningar, magövningar och något som kallas "power breathing" för att öka din styrka.

Instruktör

Peter Falk har 30 års erfarenhet av olika kampsporter och lika lång erfarenhet av olika former av styrketräning och är licensierad Bodyweight instruktör inom **StrongFirst**.

Att delta kostar 200 kr och du anmäler dig till: musubicamp@gmail.com

Datum: 5 oktober

Tid: 11.00 – 14.00

Plats: Musubi Dojo

Produktvägen 8 a i Löddeköpinge