



# Forklaring til timene:

## BASIS

- TIF Basic (tidligere Rehab 2) er en nybegynnertime og trygg start. Fokus på holdning, basistrening og innlæring av riktig teknikk på øvelser og steg. Passer for alle, også deg som har eller vil forebygge muskel og skjelettplager. Tilrettelagt av fysioterapeut.

## STYRKE

- Ny Figur – Den nye figurtimen er like enkel og morsom som den alltid har vært – men nå med mer fokus på funksjonell styrke for hele figuren! Ny figur har en kort oppvarming med enkle steg etterfulgt av gode styrkeøvelser for hele kroppen. Bruk av manualer eller strikk.
- Styrke – en ren og effektiv styrketime med vektstang i sal. Alle viktige muskelgrupper trenes i løpet av en time. Du kan selv bestemme belastningsnivået.
- På våre Mix timer får du en halvannen times treningsøkt for hele kroppen – velg sykkel eller impuls etterfulgt av styrke i sal.

## EN UTFORDRING

- Cross TIF - en tøff ny og funksjonell treningsform hvor man kombinerer kondisjon, turnøvelser og olympiske løft. Man jobber maksimalt i løpet av en bestemt tidsperiode, utfører et gitt arbeid eller jobber en gitt tid med å utføre mest mulig arbeid.

## KONDISJON/KOORDINASJON

- Impuls er en ren kondisjonstime i sal. Enkel koreografi & kondisjonsmessig utfordrende. Skikkelig gøy og effektiv trening til god musikk.
- Step – en kondisjonstime med bruk av stepkasse.
- Zumba – kom i form med latinamerikanske rytmer. Enkle danseinspirerte steg som får pulsen og humøret opp. Slipp hemningene løs

## KROPP OG SINN

- Pilates – en rolig time med fokus på trening av den indre støttemuskulaturen så vel som den ytre muskulaturen i mage, rygg, sete og lår. En oppnår balanse i samspelet mellom mage- og ryggmuskulatur, bedre kroppsholdning, kroppskontroll og kroppsbevissthet.

## SYKKEL

- Mix Sykkel 45 er en intensiv sykkeltime med god intensitet og puls.
- Sykkel 60 er timen for deg som vil litt mer. Varierende intensitet og puls. Passer for alle som trener jevnlig.
- På sykkeltimer merket GR (Globeracer) bruker vi multimediaskjerm og legger ut i noen av verdens mest berømte sykkeløyper.
- Lørdagsrittet – en sykkeltime med nytt ritt hver uke. Liste over innhold annonseres hver måned i resepsjonen og på våre nettsider.
- Sykkel og sterk er en 70 minutters kombinasjonstime med kondisjonstrening på sykkel etterfulgt av styrke med stang.

## SENIOR

- Svett og sterk – En morsom seniortime som starter med hjernetrim og avsluttes med dagens ord. I midten serverer vi kondisjon, balanse og styrke.
- Sykkel og sterk er en 70 minutters kombinasjonstime med kondisjonstrening på sykkel etterfulgt av styrke med stang. Passer for alle, også seniorer.
- Gla'trim – Trening for voksne damer. Her får du både godt humør, kondisjon og styrke.

## REHABILITERING

- Aktiv Rehab – Rolig time med øvelser for deg som har plager i muskel og skjelettsystemet. Fysioterapeut leder timen og har fokus på holdning, stabilitet og teknikk. Onsdagens sirkeltrening foregår som stasjonstrening til musikk etter en oppvarmingsøkt.
- TIF Viking Fysioterapi tilbyr også Rygg og Nakke kurs på treningsavdelingen Back on track.

**TIF Viking helse- og treningssenter**