

Min träning



Jag vill sprida träningsglädje och lägger stor vikt vid musik, övningar och att alla klasser under veckan ska ge en perfekt blandning! Jag vill ge dig möjligheten att prova på en stor variation av träningsformer i en bra balans mellan högintensiv träning och djup återhämtning.

En möjlighet att förlänga sommaren och skapa en nystart/omstart som stärker din kropp, gör dig mer flexibel och ger dig ökad fokus och klarhet – så att du kan möta hösten med energi, balans och ett klart sinne. Vi tränar alla pass på trädäcket med utsikt över havet.

Högintensiv Intervallträning – styrka och cardio/kondition, är en träningsform som kombinerar högintensiv konditionsträning med styrkeövningar utförda i intervaller för maximal effekt.

Klassisk pilates - är en träningsform som fokuserar på kroppskontroll, styrka, flexibilitet och andning. Träningen förbättrar hållningen och fokus ligger på att stärka kärnmuskulaturen (mage, rygg och bäckenbotten) samtidigt som hela kroppen tränas.

Power pilates - är en mer dynamisk och intensiv variant av traditionell pilates, med fokus på styrka, uthållighet och flöde i rörelserna. Kombinerar klassisk pilates med snabbare tempo och fler repetitioner, höjd puls och ökad uthållighet.

Pilates hiit - är en träningsform som kombinerar pilatesträningens fokus på styrka och kroppskontroll med högintensiv intervallträning. Träningen varvar pulshöjande övningar med pilatesinspirerade styrkeövningar.

Rythm & Soul pilates- Musikens rytmer står i fokus och ger en inspirerande och motiverande känsla, vilket gör att träningen känns mer som en fest än en traditionell pilatesklass. Kroppen stärks och sinnet fylls av energi, lätthet och glädje.

Tabata -är en form av högintensiv intervallträning där man tränar i korta, intensiva intervaller med minimal vila mellan övningarna.

Vinyasa yoga - är en dynamisk, flödande yogaform där rörelser synkroniseras med andningen och fokus ligger på styrka och smidighet. Energigivande och stärkande.

Hatha yoga - är en aktiv balanserad yogaform som fokuserar på styrka, rörlighet och andning. Klassen består av statiska positioner som hålls under längre tid för att bygga styrka och flexibilitet.

Yin Yoga- är en lugn yogaform som fokuserar främst på djup stretch av bindväven. En blandning av aktiva stretchande yogapositioner, dynamiska pasager och mer avslappnande djupt stretchande positioner (stannar i 3-5 min.). Yogaform återhämtande för mental och fysisk balans.

Restorative yoga- en lugnare form av yin yoga, där varje övning syftar till att helt kunna släppa taget om muskler och sinne. En balanserande, energigivande och återhämtande yogaform.

Aroma relax yoga- är en lugn och balanserande yogaform där eteriska oljor används för att förstärka upplevelsen och främja välmående.

Deep rest yoga - är en lugn och återhämtande yogaform som syftar till att frigöra spänningar, lugna sinnet och främja en djup känsla av avslappning. Fokus ligger på att släppa kontrollen, fysiskt och mentalt. En meditativ yogaform för att återställa energi och hitta inre ro.



Jag ser fram emot att träna tillsammans med er/Maria

Vill du veta mer om min träning, hör av dig till: maria@gainground.se