Flour fitness.

Friskvård – Fysisk framgång.

Personlig träning - Kost – Massage - Föreläsningar

Specialanpassat program enl. nedan för Club Nordico.

Gymintroduktionen för 15€, ca 60min innehåller,

Genomgång av konditionsmaskin för uppvärmning.

Helkroppsprogram i maskinerna

Tydlig genomgång av hurman gör och vadman ska tänka på. Rebecka visar först och sen

får vi prova själva.

Inställningar på maskinerna, sits, rygg/bröststöd, handtag osv.

Rätt vikt att starta med samt information omnär det är dags att öka vikten.

Rebecka skriver sina träningsprogram i google dokument och då kommer hon att skicka

en länk till demså oss så vi kan öppna dokumentet direkt i mobilen, på datorn eller

skriva ut det omman vill.

I dokumentet kommer hon skriva namnet på övningen, vilket tempoman ska tränamed,

vikt, reps, set, hur lång, vilka, samt en förklaring till varje övning. I detta programkan vi

själva lägga till egna kommentarer och ändra maskinens vikt osv när de öppnas i

mobilen och datorn.

Det går bra omvi vill fota/lma övningarna under passet.

En uppföljning på 30 min ingår efter 8 veckor för att se hur det går och eventuellt göra

någon förändring.

Det här är bara en genomgång så omRebecka skriver tex 12 reps x 3 så gör vi inte det

under detta tillfälle utan då går vi bara igenom tekniken, inställningar, vikter och sen

vidare till nästamaskin när det sitter. Sen när vi tränar själv så körman hela

programmet.

Rebecka Fluor