

Optimera dina förutsättningar

- för att simma med bättre teknik



25/3 bjuder Elitrehab och Simcoachen på ett träningspass (på land i grupp) specifikt för T1-simmare.

Du får pröva på och lära dig hur man tränar:

- Rörlighet i bröstryggen - för att kunna arbeta mer avspänt med armarna
- Rotation kring kroppens longitudinella axel - för att kunna hålla linjen i vattnet
- Core – för att kunna arbeta med armar och ben utan att tappa bålens position och förlora kraft

Genom att stärka upp kroppen och förbättra funktionen kommer du kunna röra dig både skonsammare och effektivare. Dessutom ökar du förutsättningarna för kroppen att tillgodogöra sig teknikträningen i vattnet bättre.

Du får nära feed-back för att du skall känna att du gör övningarna rätt

När: Onsdag 25/3 1700-1755

Var: Fysiken Gibraltargatan Hall D

Arrangör: Elitrehab och Simcoachen

Pris: Kostnadsfritt.

Anmälan info@elitrehab.com

