

Indoor cycling (spinning)

Skrevet af Preben Hein

Onsdag, 16. juni 2010 20:44 - Senest opdateret Torsdag, 21. februar 2019 11:58

Regimentets ansatte og idrætsforeningens medlemmer, samt nærmeste pårørende tilbydes Indoor Cycling som et alternativ/supplement til løbetræning m.fl.

Når du dyrker Indoor Cycling træner du hjerte, åndedræt og kredsløb. Du bliver bedre til at transportere og udnytte ilten i blodet, og bedre i stand til at skaffe dig af med affaldsstofferne. Resultatet er en bedre kondition og da der forbrændes mange kalorier undervejs, er der gode muligheder for at tabe sig, såfremt du samtidig har styr på dit kalorieindtag.

Indoor Cycling er ligeledes ideel til at holde formen ved lige under genoptræning ved mindre skader.

Der er 26 cykler til rådighed i lokalet. Derudover er der cykelsko i varierende størrelser til udlån under træning.

Der er iQniter-anlæg med pulssendere til udlån i lokalet. Med iQniter har du bedre mulighed for selv at styre din træning, og du får tilsendt en tilbagemelding på effekten af din træningstime via mail.

Personligt iQniter pulsbælte kan bestilles/købes ved henvendelse til en af instruktørerne (375 kr.).

Kom i form og giv livstidssygdomme baghjul.

Der tilbydes indoor cycling med instruktør. Klik på nedenstående link for at åbne .pdf fil

[1. halvår 2019](#)

Instruktøroversigt

Indoor cycling (spinning)

Skrevet af Preben Hein

Onsdag, 16. juni 2010 20:44 - Senest opdateret Torsdag, 21. februar 2019 11:58

[Se instruktøroversigt](#)