



**Team training – STYRKA.** Styrketräning är bra för alla, män som kvinnor, gammal som ung, oavsett bakgrund. Genom att träna styrka kan du förebygga och lindra många besvär, gå ner i vikt samt förbränna fett, då mer muskulatur leder till högre förbränning.

Vi kommer att gå igenom grunder och teknik för att vi ska få de bästa förutsättningarna till att lyckas i gymmet. När kursen är avslutad kommer du ha kommit igång ordentligt med din egna individuella träning och ha tillgång till en bred övningsbank att bygga vidare på. Jag som leder Team training – STYRKA heter Linda Christiansson. Jag är utbildad Lic. Personlig tränare samt Lic. Träningsinstruktör. Jag har många års erfarenhet utav styrketräning och vet hur viktigt det är att träna rätt för att uppnå bra resultat och nå våra personligt uppsatta mål.



### **TeamTraining Challenge**

Startskottet för en ny livsstil! Listan på fördelarna med en hälsosam livsstil kan göras lång; smartare, gladare och längre liv är bara några exempel. För de allra flesta är det en väldigt tuff utmaning att bryta gamla mönster och skapa helt nya vanor. Med Actimera´s personliga tränare får du det fokus, den motivation och det stöd du behöver. Deltagarna tränar 10 veckor med en PT och målet är att deltagarna skall förbättra sin kroppssammansättning, ben- och bål-styrka, midjemått så mycket som möjligt på ett hälsosamt sätt. Målet med tävlingen är att deltagarna skall lära sig att träna på ett korrekt och säkert sätt, att äta sunt och inte minst att tänka rätt när det gäller kost och träning. För att få en rättvis jämförelse vid duellens slut, mäts den procentuella förändringen.



### **Vad är Team training?**

Ett PT TEAM betyder att en grupp deltagare tränar tillsammans med samma fokus och mot liknande mål. PT TEAM får bestå av 3-5 personer som tränar tillsammans under tio veckor, en gång i veckan. TEAM är inte gruppträning utan varje deltagare får individuell hjälp inom ramen för Personlig Träning. Du får alltid ett individuellt möte med den Personlig Tränare eller Sjukgymnasten som håller i teamet. Det ingår tester innan och efter kursstart för att Du och teamet skall kunna se förbättringarna.

Tillsammans är vi starkare! Häng med i ett team, ta chansen att nå ditt mål och våga utmana dig! Vi hjälper dig på vägen!

Förutom en starkare, smidigare och inte minst friskare kropp kan deltagarna vinna fina priser!





**Team Training RYGG.** 80 % av befolkningen har någon gång i livet ont i ryggen. Alla som någon gång har haft ont i ryggen vet vilka begränsningar det ger. Därför är det viktigt att förebygga och stärka ryggen. Actimeras Ryggkurs lär dig hur du ryggen anatomiskt och fysiologiskt fungerar samt ergonomiska råd och tips för att minska ryggsbesvär och bibehålla en frisk rygg. Under den andra delen av varje tillfälle kommer du att aktivt få träna din rygg rörlighet samt styrka och bålstabilitet. Efter 10 kurstillfällen kommer du att ha tillgång till en bred övningsbank med ryggövningar för fortsatt egen träning. Jag som kommer guida dig genom kursen heter Helena Cato och är leg. Sjukgymnast/ medicinsk personlig tränare med många års praktisk verksamhet med ryggbehandling och träning.



**Team Training Vikt & Livsstil.** Har du nya mål för 2016? Hur skall jag äta och träna för att uppnå mina mål? Jag som leder och stöttar dig är Mia, personlig tränare, utbildad inom kost och näringslära och med många års erfarenhet av träning och viktminskning. Under tio veckor kommer du att få följa en grupp av 4-5 personer som har liknande mål och tillsammans kommer vi att få nya insikter, kunskaper och möjlighet att ta del av varandras erfarenheter. Under de teoretiska delarna kommer vi beröra vad vi ska äta och inte äta, vilka är de bästa valen, grundläggande näringslära, hur vi skall lägga upp träningen på bästa sätt, självbild och målbild samt hur bibehåller vi resultaten. Under de praktiska delarna kommer vi träna tillsammans, få grundläggande kunskap och prova olika träningsformer och det viktigast svettas och ha kul ihop. Kursen startar med att du kommer få ett individuellt besök med Mia där ni går igenom din kostregistrering, BIA-mätning samt mätning, dessa mätningar kommer upprepas efter fyra och nio veckor.



**Team Training – Våga Yoga.** En PT small grupp med inriktning på Yoga som ska fungera för dig som är ny och nyfiken men även ge djupare kunskaper och teknik än du får i en vanlig Yoga klass på ett gym. Kursen bygger på att Du kommer få lära dig Yogans grunder, värderingar och filosofier. Vi kommer att gå igenom grunderna i positionerna för att få till rätt teknik. Du kommer få lära dig att hitta flöden mellan positionerna samt även hitta stillhet och lugn för att kunna utmana i uthållighet och styrka. Vi inleder varje lektion med andningsövningar och avslutar med avslappning. Mia som håller i kursen är utbildad Pt och Yogainstruktör för Chiball Yoga Fire, Yogalates och pilates samt Yogalärare inom Global Yoga och Space M yoga. Har erfarenhet av både stillsamt samt flödande tränings Yoga. Har lång erfarenhet av träning med smärta och återträning för reumatiker.



**Team training Crosscage.** Crosscage är en effektiv träningsform eftersom den är så intensiv. Intensiteten betyder också att du måste utföra övningarna med helt rätt teknik. TEAM training Crosscage är den ultimata gruppen för dig som vill utmana dig själv till max! Passen går ut på att du ska träna så hårt och intensivt som du bara kan. Det gäller att göra så många repetitioner som möjligt, så snabbt som möjligt. Att tävla på tid mot dig själv eller andra är ett viktigt element i träningen. Det får dig att kämpa lite extra och ökar motivationen. Vi kommer gå till botten med hur du ska träna för att ha rätt teknik och på så vis undvika skador. Träningen gör dig stark och optimerar din kondition och smidighet. Jag som håller i kursen heter Linda Christiansson och är utbildad Lic. Personlig tränare samt Lic. Träningsinstruktör.