

**Gymnastik med
STYRKE- SMIDIGHED- og
BALANCE-TRÆNING**
Januar - marts 2023



CK DJURS

Så genoptages vinterens gymnastik med styrke- smidighed- og balance-træning i Thorsagerhallen. Kom frisk alle K'ere og M'ere i CK Djurs!

Onsdage kl. 19:00 - 20:00

Første gang onsdag, d. 4. januar 2023 (onsdag, d. 18/1 er aflyst pga. generalforsamling).
Sidste gang onsdag, d. 29. marts 2023.

Der er gratis prøveperiode i januar måned.
Pris kr. 100,00 pr. deltager for sæsonen. Tilmelding og betaling via hjemmesidens "Event".

Instruktør som i de tidligere sæsoner er Birthe Bendtsen.

Der vil primært blive lagt vægt på træning af alle andre dele af kroppen end benene.

Udstyr: Gymnastikpåkledning og inde-sko.

Efter træning og bad hygger vi os med en kop kaffe i klublokalet og drøfter verdenssituationen.

Nedenfor er vist lidt argumenter fra **AKTIV TRÆNING** for at styrketræne:

**Aktiv
Træning**

7 grunde til at begynde at styrketræne

Styrketræning er ikke kun for bodybuildere. For dig som ikke har nogen intentioner om at blive "stor" er der stadig store sundhedsmæssige fordele forbundet med styrketræning.

1. september 2019 af Thomas Lykke Olesen

Mange sundhedsprofessionelle vil sige det samme. Styrketræning er hammer-godt for mange ting.

Selvom du ikke er nogen muskelmand/kvinde, kan du virkelig give din sundhed og velvære et boost, hvis du løfter noget jern og får høvlet musklerne godt igennem med jævne mellemrum.

1. Mere fart på løbeturen

Er du løber, kan jævnlig styrketræning (2-3 gange ugentligt) have en kæmpe effekt på dit løb.

Det kan hjælpe med at forbedre din løbeøkonomi (km på literen) og gøre dig mere eksplosiv.

For løbere er især core-træning en rigtig god investering, da en bomstærk kerne gør, at du løber mere kontrolleret og kan få endnu mere ud af din løbetræning.

2. Det forebygger skader

En kæmpe fordel som gør sig gældende uanset hvilket sport, du dyrker.

En større og stærkere muskelmasse omkring dine led virker både beskyttende og giver mere stabilitet. Styrketræning forbedrer tilmed kroppens evne til hurtigere at komme sig efter en skade.

3. Sætter turbo under forbrændingen

Selvom cardio-træning er rigtig godt, når du vil forbrænde kalorier, så er der også mange fordele ved styrketræning på dette punkt. Styrketræning øger nemlig din kalorieforbrænding og dit stofskifte og gør, at du forbrænder flere kalorier i løbet af dagen. Derved forebygger du også f.eks. overvægt og eventuelle følgesygdomme.

4. Styrker også kroppens indre forsvar

Dine indre forsvarsværker har også rigtig godt af, at du løfter vægte ind imellem. Styrketræning styrker nemlig dit immunforsvar og beskytter mod fx hjerteproblemer, forhøjet blodtryk og diabetes.

5. Dine muskler holder dig ”ung”

Ikke nok med at styrketræning gør dig stærkere og sundere lige nu og her. Holder du fast i træningen, gør det også gavn på længere sigt. Styrketræner vi ikke, mister vi nemlig lige så langsomt muskelmasse over tid. Dertil mener mange eksperter også, at muskelmængden har meget at sige, når man vurderer en persons biologiske alder.

6. Også dine knogler bliver stærke

Dine knogler har også gavn af styrketræningen. Forskningen peger nemlig på, at styrketræning øger knogletætheden og nedsætter dermed også risikoen for knogleskørhed

7. Godt for både krop og sind

Som ved andre træningsformer frigiver kroppen endorfiner, når du styrketræner. Dette mindsker stress og nedsætter risikoen for depressioner, og du får det generelt bedre med dig selv.