



Hege Lekva i aksjon med gymstick – fredag 25. januar fristar ho med bosu. (Foto: Ola Matti Mathisen)

**Turngruppa inviterer til trim- og dansehelg 25.,26. og 27. januar og på programmet står mellom anna bosu, fortel leiar Hege Lekva til uskedalen.no.**

Det er 13 bosu-plassar og treninga skal føre seg ein time på fredagskvelden, ved Laila Furnes frå Rosendal Turnlag.

Men kva er så bosu? Det er ein halv ball som kan brukast på begge sider, fortel Hege, som overlet den vidare forklåringa til Laila Furnes:

- Med bosu-trening kan ein få betre haldning og balanse og ein kan styrka ankel-ledd, kne og hoftar. Bosu styrkar og stabiliserande muskulatur i mage/buk og rygg og bruk av apparatet styrkar muskulaturen oppover heile ryggsoyla. Den gjev og kondisjon.

Underlaget du trenar på er ustabil, men det er mjukt. Det er mjukt å hoppa på og gjev ikkje harde støt.

Ein kan tilpassa aktiviteten etter sitt eige nivå og det blir nye utfordringar etter kvart som ein blir flinkare.

Timen består av oppvarming, uthaldenheit/kondisjon og styrke og til slutt er det uttøying. Det blir nytta musikk til treninga.

Hege fortel ellers at laurdag kjem Karen Anne frå Trim X og ho skal ha lett aerobic med tøff musikk frå femte klasse og oppover. Og etter dette blir det funky moves aerobic for vaksne.

Etter aerobicen kjem judograppa frå Rosendal Turnlag og held oppvisning og jentar og gutar frå første klasse og oppover kan få prøva seg etterpå.

Søndagsprogrammet er dans med Alina Hystad frå Kulturskulen på Bømlo.

Det blir no sett opp plakatar med opplysningar om kvar ein kan melda seg på.

Du finn desse opplysningane også her på sida, under ARRANGEMENT.

Det hastar, for fristen er måndag 21. januar.

Av Ola Matti Mathisen