

Frisk trimhelg-start med bosu

25.01.2008



Kjersti Bråtun (nærmast) trivdes på den noko ustabile halvballen! (Foto: Ola Matti Mathisen)

Den store trim- og dansehelga til trimgruppa, som har eit svært variert program, fekk ein frisk og god start på fredagskvelden – med bosu. 11 av dei 13 halvballane som stod til rådighet vart opptekne og det var ein opslutnad arrangøren må vera fornøgd med.

Laila Furnes frå Rosendal Turnlag var rutinert instruktør og det er grunn til å tru at deltakarane kjente treningstimen både her og der etterpå.. Men dei opplevde eit trimapparat som gjev ein svært allsidig effekt.

Laila peikar på at ein ikkje berre styrkar og stabiliserar muskulaturen i mage, buk og rygg, ein får også betre haldning og balanse og rustar opp ankel-ledd, . kne og hoftar. Og så får ein betre kondisjon. Underlaget ein trenar på er riktignok noko ustabil, men det er mjukt og difor får ein ikkje harde støyt. Og så er det mogeleg å tilpassa treninga etter sitt eige nivå og bygga seg opp etterkvart.. Det var det fleire som gjorde på fredagskvelden!

Laurdag held trim- og dansehelga fram med aerobic og judo og sundag kjem turen til danseleik, ballett og breakdance/hip hop.

Av Ola Matti Mathisen



Oppslutnaden om bosu var god.. (Foto: Ola Matti Mathisen)