

Hjemmeside:

Besøg vores hjemmeside for åbningstider,
instruktør tider og priser.

Link: thorsospinning.klub-modul.dk

Adresse:

Tungelundhallen
61 Tungelundvej 9
8881 Thorsø



T-IF Motioncenter & Indoor Cycling



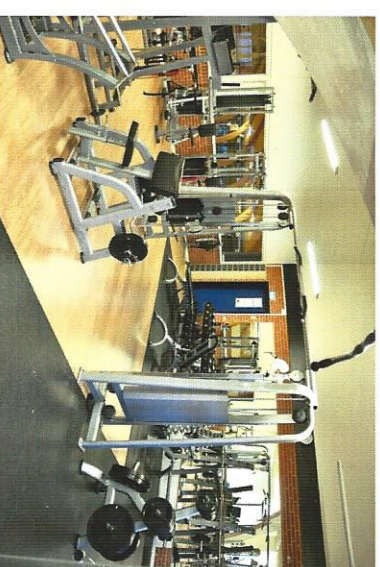
Indoor Cycling med Suunto

Indoor Cycling er en motionsform som henvender sig til alle, uanset træningsniveau.

Vi har 14 cykler i centeret og udbyder hold på flere niveauer.

I T-IF motionscenter er det muligt at benytte systemet Suunto. Det er et formidabelt system til at få en effektiv træning, hver gang du træner. Du kører du med dit eget puls bælte, som du køber igennem klubben. Under træning kan du på en storskærm følge med i, om du kører i den rigtige pulszone for optimal træning.

Suunto-bælte er dog ikke en nødvendighed for at deltage i Indoor Cycling.



T-IF Motionscenter & Styrketræning

T-IF's motionscenter giver dig en god mulighed for genoptræning efter eventuel skade. Det kræver dog en instruktørrtime for at kunne sikre den korrekte brug af vores maskiner, og så man ikke ødelægger mere end man genopbygger. Øvelser skal udføres korrekt.

Inden for konditionstræning kan vi tilbyde både cykler, crosstrainere, stepmaskine, løbebånd og romaskine. Derudover er centeret udstyret med maskiner til basisøvelser til hele kroppen. Der er blandt andet squat rack, dobbeltårn, bænkpres m.m.

Udspændingsøvelser m.m. kan udføres i et detalj indrettet område, med madrasser, bolde og ribbe.