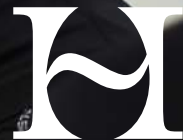


Spinning



HAGABADET

*Ren göteborgsk njutning
sedan 1876*

En träningsform på väg tillbaka

När spinningen slog igenom för snart 20 år sedan blev konditionscykling i grupp snabbt det självklara valet för många träningsentusiaster. Och det är inte så svårt att förstå varför – en enklare träningsform som samtidigt får dig att komma i form på rekordtid är svår att hitta!

Ett riktigt bra spinningpass tar dig inte bara med på en simulerad cykeltur med varierande upp- och nerförsbackar. Det ger dig även extra energi och pushning då cyklarna spinner ikapp med pumpande musik och du alltid tränar med en instruktör som får dig att prestera det där lilla extra.

Efter några år på tillbakagång är spinningen idag hetare än någonsin. På Manhattan öppnar alltfler spinningstudios och nya utvecklade spinningkoncept sprider sig som en löpeld över världen.

På Hagabadet har vi tagit tillbaka de personliga tränarna, skruvat upp musiken och återigen klivit upp i cykelsadeln. *Spinningen är här för att stanna, och vi lovar att det är lika roligt – om inte roligare – än du minns det!*



Varför gå i spinn?

Få träningsformer är lika effektiva som spinning. Spinnar du regelbundet får du snabbt bättre flås och starkare muskler. Du gör även av med mycket energi, vilket är extra bra för dig som vill gå ner i vikt.

Och det bästa av allt är att spinning passar alla, gammal som ung, vältränad som otränad eftersom du själv reglerar tempo och motstånd och alltid cyklar efter din egen förmåga.

Det är enkelt, effektivt och roligt!



Många fördelar

DU FÅR BÄTTRE FLÅS

På ett spinningpass får ditt hjärta mycket träning vilket snabbt ger dig bättre flås och ork. Spinning är även ett mycket effektivt sätt att förbränna fett jämfört med andra träningsformer.

DU BLIR STARKARE

Spinning ökar styrkan och stabiliteten i lår, vader och rumpa samt stärker mage, rygg, axlar och nacke. Du blir helt enkelt starkare, får bättre hållning och formar kroppen.

DU HÅLLER DIG HEL

Risken för skador är minimal eftersom kroppen inte utsätts för plötsliga slag och stötar såsom vid jogging. Att du tränar sittande på en cykel minskar belastningen på skelett och leder. Spinning passar därför utmärkt även vid rehabträning eller om du är överviktig.

DU BLIR FRISKARE OCH YNGRE

Forskarna är överens; konditionsträning är en effektiv supermedicin. Kroppen blir yngre och håller sig ung samtidigt som träningen även förbättrar hjärnhälsan, motverkar stress och depression samt ökar nivåerna av må bra-hormoner.

SPINNING PASSAR DIG SOM:

- vill få bättre flås
- vill gå ner i vikt
- behöver en skonsam träningsform
- får ökad motivation av att träna med instruktör



Något för *alla*

Varje vecka leder våra erfarna instruktörer ett flertal pass med varierande musikval, intensitet och längd. Och du väljer själv om du vill maxa pulsen eller trampa på i lagom tempo. *Oavsett – spinna loss och ha en härlig cykeltur!*

SPINNINGPASS PÅ HAGABADET

INTRO

Ett grundläggande pass där vi lär ut spinningtekniker och hur du ställer in cykeln efter dina förutsättningar. Passar den som inte har spinnat tidigare eller som vill ha ett träningspass med tid för återhämtning mellan låtarna.

SPINNING ORIGINAL

Ett medelpass med inspirerande musik och instruktörer. Du bestämmer själv belastningsnivå utifrån din kondition och dagsform. Instruktören hjälper dig vid behov.

GOLDIE

Ett lugnare pass till tonerna av dämpad musik från 50-, 60- och 70-talet.

ACTIVIO

Med pulsband och pulsklocka anpassar instruktören din träning till de olika träningszonerna; fettförbränning, konditions- och mjölksyreträning. Ett pass som är både utmanande och lärorikt.

INTERVALL

Ett spinningpass där vi varierar mellan sittande och stående positioner samtidigt som vi växlar mellan ett tyngre och lättare motstånd. Passar den som är vältränad eller som vill ta ut sig ordentligt!

KOMBINATIONSPASS

Här kombinerar vi spinningens fördelar såsom fettförbränning och konditionsträning med andra träningsformer och deras muskelstärkande fördelar i mage, rumpa, lår och överkropp. Exempel: *SpinnBall*, *SpinnCore*, *SpinnYin* och *SpinnBodyCircle*.

TEMA

Varje månad anordnar vi ett eller flera pass med olika tema. Exempelvis schlager, hårdrock, karaoke eller specialpass under särskilda högtider såsom nyår, påsk och halloween. Dessa pass ligger inte fast på schemat, utan här gäller det att hålla utkik bland våra nyheter.

ETT TRÄNINGSKORT PÅ HAGABADET ger dig den perfekta balansen mellan prestation och njutning. Här tränar du på dina egna villkor och har tillgång till pass från morgon till kväll, välutrustat gym, stans bästa PTs och vackra bad-och relaxytor att koppla av i. Hos oss finns något för alla, den otränade såväl som motionären och marathonslöparen.

Välkommen till ett hus som sätter livskvalitet i fokus!



HAGABADET

*Ren göteborgsk njutning
sedan 1876*

hagabadet.se | Södra Allégatan 3 | 413 01 Göteborg | Tel. 031 600 600