**Timebeskrivelser alfabetisk:**

**Bli sprekere = BS.**

"Bli Sprekere" er fellesbetegnelse for Bedriftsidrettens eget gruppetreningskonsept. »Bli Sprekere" tilbyr enkel, effektiv, motiverende og sosial treningsaktivitet som passer for alle! Den enkelte deltaker er i fokus og du kan velge mellom ulike typer timer og finne noe som passer for deg og dine behov. Helsemyndighetene anbefaler at alle voksne bør utøve minimum 30 minutters moderat fysisk aktivitet daglig for å oppnå en helseeffekt.

**BS Hverdags Yoga**

Beskrivelse**:** Dynamiske yogabevegelser i rolig tempo med fokus på pust og indre styrke. Grunnleggende yogaøvelser som gir deg mulighet til å ha fokus på deg selv og stresse ned.

**Mål:** Økt velvære/indre fokus, styrke av kjernemuskulatur og bedret bevegelighet.

**Hovedeffekt:** Bevegelighet/balanse - i kropp og sjel!

**Målgruppe:** Passer for alle.

**BS Styrke**

**Beskrivelse:** Effektiv styrketreningsøkt som gir deg opplevelse av mestring og fremgang. Enkle og funksjonelle øvelser for hele kroppen, med spesielt fokus på kjernemuskulaturen. Her bruker man egen kroppsvekt som hjelpemiddel, samt enkelt utstyr som manualer, styrkestrikk, matter og medisinballer. Tett oppfølging og mye god-følelse!

**Mål:** Gjøre deg sterkere, i de mest funksjonelle muskelgruppene som du har nytte av i hverdagen, samt motivasjon for å utøve fysisk aktivitet jevnlig.

**Hovedeffekt:** Styrke

**Målgruppe:** Alle. Gjerne nybegynnere.

**Organisering:** Felles oppvarming. Intervallbasert sirkeltrening med stasjoner med ulike øvelser for forskjellige kroppsdeler.

**BS kondisjon**

**Beskrivelse: Morsom trening med effektive og intensive øvelser som gir puls. Trening i inspirerende fellesskap. Lite, enkelt utstyr og egen kroppsvekt!**

**Mål:** Forbedret utholdenhet og bedret eksplosiv styrke (spenst) samt motivasjon for å utøve fysisk aktivitet jevnlig.

**Hovedeffekt:** Kondisjon

**Målgruppe:** Alle. Passer godt for deg som har trent litt før og som liker å presse deg litt.

**Organisering:** Felles oppvarming. Intervallbasert sirkeltrening med stasjoner med ulike effektive øvelser og hjelpemidler.

**BS Ballspill**

**Beskrivelse:** Morsom og effektiv basistrening og ballspill. Motiverende, gøy og sosialt. Samarbeidskonsept med Norges Fotballforbund (NFF).

**Mål:** Glede av å være i fysisk aktivitet, samt forbedre kroppens basisferdigheter.

**Hovedeffekt:** Styrke, utholdenhet, balanse og bevegelighet.

**Målgruppe:** Passer for alle, uavhengig av ball erfaring.

**Organisering:** Felles oppvarming. Øvelser/ballspill ut i fra instruksjoner.

**Crosstraining**

Variert og intensiv trening med «dagens økt». Fordel med erfaring fra crossfit eller lignende trening.

(I hovedsalen)

styrke vekter styrke kroppsvekt kondisjon

koordinasjon læring balanse

**Early Jogg&Power**

Vi kombinerer løping på mølle med styrkeøvelser etterpå.

styrke vekter styrke kroppsvekt kondisjon

koordinasjon læring balanse

**FBS Bosu**

Front & Back Symmetry Bosu. Styrketreningsøvelser, balanse og core. Vi jobber med egenkroppsvekt og bosu. Timen er lett å følge. Passer dersom du ønsker å trene deg opp eller trenger en basistime.

styrke vekter styrke kroppsvekt kondisjon

koordinasjon læring balanse

**Forus Joggers**

Løpetime på tredemølle med musikk. Timen har varighet på 45 minutter og starter med en lett oppvarming, så en hoveddel med løping i intervaller og så nedtrapping. Effektiv kondisjonstime.

styrke vekter styrke kroppsvekt kondisjon

koordinasjon læring balanse

**Fun spinn**

Spinning for deg som prøver spinning for første gang eller for deg som ønsker en time som forbedrer og vedlikeholder formen. Denne timen fokuserer på tråkk pr minutt som intensitesstyring. (Tråkkfrekvens)

styrke vekter styrke kroppsvekt kondisjon

koordinasjon læring balanse

**High impact Cardio**

High impact Cardio er en intensiv kondisjonstime trening. Timen er basert på tradisjonelle aerobic øvelser som øker pulsen og er en kondisjonstime med noe koreografi. Perfekt time dersom du vil forbedre kondisjonen og synes løping og sykling blir kjedelig.

styrke vekter styrke kroppsvekt kondisjon

koordinasjon læring balanse

**Intro mølle digital**

Våre tredemøller har skjermer med fantastiske muligheter for personlig programmering. For at du enkelt skal kunne bruke programmene tilbyr vi ukentlige kurs «**intro mølle digital**». Du lærer da hvordan du enkelt kan utnytte møllenes egenskaper til egen fordel og optimalisere treningen din.

styrke vekter styrke kroppsvekt kondisjon

koordinasjon læring balanse

**Intro styrkeapparater**:

En gjennomgang av styrkeapparatene i styrketreningssalen. Her lærer du om innstilling, muskelgrupper og teknikk.

styrke vekter styrke kroppsvekt kondisjon

koordinasjon læring balanse

**Knær og Føtter**

Timen er ledet av fysioterapeut, og har fokus på de vanligste kneplagene og sammenhengen mellom kne-leddet, hofteleddet og ankelleddet. Går igjennom stabilitets-øvelser for kneet, styrkeøvelser for fremre og bakre lårmuskel og hofteleddet. I slutten av timen blir det ankel øvelser og propriosepsjon trening. Læring og øving er sentralt.

styrke vekter styrke kroppsvekt kondisjon

koordinasjon

**Rygg**

Timen er ledet av en fysioterapeut, så det blir både teori og praktisk gjennomgang av øvelser og teknikker. Under denne timen lærer du noen øvelser for øvre rygg, skulderpress, stående roing, YTWL - en øvelses serie for trening mellom skulderbladene og nedre midtryggen. Du får i tillegg øvelser for korsryggen som både går på kjernemuskulaturen og ryggstrekkerne og setemuskulaturen.

Læring og øving er sentralt.

styrke vekter styrke kroppsvekt kondisjon

koordinasjon læring mobilitet

**Pilates**

Pilates er en treningsform som jobber dypere muskulatur. Det kan være vanskelig å forstå og mestre øvelsene. En drop in time i ny og ne, kan for mange virke meningsløst fordi man ikke føler kontakt med rett muskulatur. Vi oppfordrer derfor til å gå fast på denne type time for å forstå prinsippene og få til øvelsene.

styrke vekter styrke kroppsvekt kondisjon

koordinasjon læring balanse

**Power**

Styrketime for hele kroppen med ulike vekter. På denne timen går vi gjennom et fullkroppsprogram, muskelgruppe for muskelgruppe. Vi holder fokus på riktig teknisk utførelse og kvalitet i løftene.

styrke vekter styrke kroppsvekt kondisjon

koordinasjon læring

**Power&Core**

Styrketime med fokus på kjernemuskulatur. Timen gjennomføres som en sirkeløkt med ulike stasjoner hvor kjernemuskulaturen utfordres på ulik måte.

styrke vekter styrke kroppsvekt kondisjon

koordinasjon

**Race Spinn Watt**

Måling med watt blant amatører og mosjonister er på full fart inn på treningssenteret.

Watt er en måleenhet. På samme måte som meter er en måleenhet for distanse. Watt er den internasjonale enheten for effekt. Det engelske ordet for effekt er «power», direkte oversatt «power meter» til norsk er «effektmåler», eller kjent som Wattmåler. En sammenligning kan være å løfte benkpress. Dobbelt så mange kilo i benken vil si dobbelt så mye energi per løft. Dette blir akkurat som loggføring av hvor mye man løfter benken, og ser en økning over tid. For den som trener er det nyttig info, da det gir en klar tilbakemelding på hva som blir prestert med hensyn til intensitet, varighet og samlet arbeidsmengde. Watt gir en objektiv måling av fremgang og progresjon innenfor trening.

Funksjonell terskelwatt (FTP) er en av de viktigste faktorer innenfor wattsykling, men hva er det? FTP er maksimal watt du kan opprettholde i en time. FTP er den beste individuelle markør for innendørssykling. Desto høyere FTP, desto sterkere er du. Formål med treningen er å øke sin FTP og at du trener i ulike intensitetssoner utifra din FTP test.  (Prosent av FTP).Kjører du over din FTP/terskelwatt, overproduserer du melkesyre og «sure» bein. Race spinn Watt er for deg som liker å se målbar utvikling i treningen. Vi fokuserer på styrken i tråkket og tråkkfrekvens. Vi bruker %FTP som styringsverktøy underveis. Til denne timen er det en fordel å ha tatt en FTP-test i forkant, men det er ikke nødvendig. Husk å ha med egen tlf til denne timen*.*

styrke vekter styrke kroppsvekt kondisjon

koordinasjon læring balanse

**Signature Basecamp**

En sirkeltime hvor treneren setter sitt absolutt personlige preg på timen ut fra sin bakgrunn innen forsvaret, idrett eller med et utvalg av ”trenerens favoritt øvelser”. Timen består av kondisjonsøvelser, styrkeøvelser, finmotoriske øvelser, agility, mobilitet – alt etter trenerens signatur. Timen settes med opp til 10 stasjoner eller i 3D formasjon.

styrke vekter styrke kroppsvekt kondisjon

koordinasjon læring balanse

**SixPack Attack**

30 minutters magetrening

styrke vekter styrke kroppsvekt kondisjon

**Spinn&Row**

Vi kombinerer spinning og roing. 30 minutt på hver. En god kondisjonstime og trening for hele kroppen.

styrke vekter styrke kroppsvekt kondisjon

koordinasjon læring balanse

balanse

**Sport Basecamp**

Sportsspesifikk sirkeltrening. Vi setter sammen basisøvelser fra ulike idretter. Det er alt fra skøyte teknikker, til tempo løp til rene basis øvelser.

styrke vekter styrke kroppsvekt kondisjon

koordinasjon læring balanse

**Step`n Flow**

Step med koregrafi. Liker du timer med musikk og dans hvor du bare flyter inn i bevegelsene og glemmer at du trener? Step`n flow er en steptime med koreografi bygget opp i blokker slik at vi ender opp med en lang serie. Fantastisk måte å trene både hjernen og kroppen. En fordel med step erfaring eller kanskje bare du liker alt som minner om dansing og er villig til å lå «øvelse gir mester» prinsippet gjelde her!

styrke vekter styrke kroppsvekt kondisjon

koordinasjon læring balanse

**Step & Power**

Step og styrke i intervaller. Timen er en intervalltime med intervaller der vi jobber på step for å få opp pulsen. Mellom step intervallene jobber vi styrke med vekter og uten vekter.

styrke vekter styrke kroppsvekt kondisjon

koordinasjon læring balanse

**Zumba Fitness**

IT'S DANCE, IT'S FUN , IT'S TRAINING

Zumba er dans og trening i kombinasjon og har ”lett å følge” koreografi. Sammen koser vi oss på dansegulvet med herlig latin inspirert musikk og danse stiler fra hele verden. I en sammensatt mix av blant annet salsa, cumbia, reggaethon og merengue, bellydance og bachata, gir Zumba deg flere fantastiske fordeler. Forbedret fleksibilitet og kondisjon, økt energi og overskudd, styrket selvtillit og stressreduksjon er blant noen av fordelene. Og vi gir deg noen nye danse moves - Kom som du er - Zumba er for alle! "

styrke vekter styrke kroppsvekt kondisjon

koordinasjon læring balanse

**Øvre rygg og nakke**

Denne time er ledet av vår fysioterapeut som bygger opp timen med en kombinasjon av teori og praksis. Her lærer du om øvre rygg og nakke. Vi går gjennom øvelser som du kan gjøre for å forebygge eller rehabilitere. Du får veiledning på korrekt gjennomføring. Læring og øving er sentralt.

styrke vekter styrke kroppsvekt kondisjon

koordinasjon læring mobilitet

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**Privattrener -** med treningsavtale på Forus sportssenter kan du leie deg en trener. Fra idrettsverden er enhver idrettsutøver avhengig av sin trener for å kunne prestere. Det gjelder selve treningsopplegget, korrigering av teknikk og motivasjon. Som mosjonist og trening for generell fysisk velvære er det disse elementene like viktige. Det kan derfor være en god ide å leie seg en fast trener.

**Privattrener duo -** vi tilbyr trener duo for deg som ønsker å trene sammen med en venn, kollega, ektefelle.

**Privattrener liten gruppe -** samle sammen vennegjengen og lei dere en fast treener.

**Privattrener fysio -** er du usikker på om du har en skade, eller vet du har en skade. Da velger du PT timer med en av våre fysioterapeuter. Nøl ikke med å trene med kyndig hjelp for å komme på rett spor. Vi har aldri fått klager fra de som har lært gode trenings teknikker.