STUREBADET
HAGA

Kraft & Balans

- Ett gediget introduktionsprogram för dig som ny medlem på Sturebadet Haga

Vi på Sturebadet Haga månar om att du skall få en inspirerande och bra start på ditt medlemskap och ditt första medlemsår. Det är även viktigt att du som medlem känner att du betraktas som individ och unik person. Därför har vi tagit fram Kraft och Balans, ett noga utvalt introduktions-program med en professionell och personlig vägledning för att uppnå bättre träning och avspänning. Hos oss får du råd som rymmer både stillhet och rörelse och hjälp att hitta nya vägar till ökat välbefinnande.

Varmt välkommen som medlem.

1. Funktionsanalys - 25 min

- genomförs av naprapat/kiropraktor

Sturebadet Hagas naprapat/kiropraktor går igenom och utför en analys av kroppens led- och muskelfunktioner, hållning samt eventuella felbelastningar. Neurologiska och ortopediska tester genomförs.

Funktionsanalysen är ett viktigt steg för att din instruktör skall kunna utforma ett säkert och effektivt program.

2. Träningsvägledning - 60 min

- en vägledning med en av våra personliga tränare

Behovsanalys

Din personliga tränare introducerar dig till Sturebadet Haga. Utifrån funktionsanalysen och din befintliga status sätter ni tillsammans upp ditt mål och går igenom tidigare träningserfarenheter, ev. sjukdomar och skador. En handlingsplan för året utformas.

Test

För att ta reda på din befintliga hälsostatus genomförs en kroppssammansättningsmätning (relationen muskelmassa/fett).

Träningsupplägg

Din personliga tränare gör ett träningsupplägg utifrån din målsättning och dina behov. Upplägget visar vilka träningsformer som passar dig och hur ofta du bör träna. Träningsformerna kan vara allt från styrketräning med maskiner eller fria vikter, konditionsträning och rörlighetsträning till olika former av gruppträning.

Träningsprogram

Din personliga tränare instruerar dig hur du använder styrke- och konditionsutrustningen så att du får ett säkert och effektivt träningsprogram. Inställningar, vikt, antal set och repetitioner noteras så att du enkelt kan följa programmet. Vid behov och önskemål sker en genomgång av olika stretchövningar.

Kostinformation

Efter önskemål och behov ger instruktören dig enkla kostråd för att du skall få ut det mesta av din träning och uppnå en bättre hälsa.

3. Svensk Klassisk massage - 20 min

Låt en av Sturebadet Hagas terapeuter ta hand om dig. Njut av en Svensk Klassisk massage som går på djupet. Den löser muskelspänningar och ökar blodets genomströmning. Perfekt när musklerna tenderar att bli stela.

Bokning av de olika momenten i introduktionsprogrammet

Personalen i receptionen bokar in din funktionsanalys och träningsvägledning så snart du tecknat medlemskapet.

Information och ändring av bokad tid

Sturebadet Hagas instruktörer samt vår bokning nås på tel. 08 444 95 80.

Eventuell avbokning skall ske senast 24 timmar innan bokad tid annars debiteras en avgift på 250 kr.