

4control

4control är ett styrke- och konditionsprogram, byggt på ständigt varierande och funktionella rörelser.

Människans kropp kan prestera många rörelser helt naturligt, det har den gjort sedan urminnes tider. Det är just våra naturliga rörelser som ligger till grund för övningarna som utförs under ett 4control pass.

Träningen är effektiv och rolig!

Ibland utförs övningarna så snabbt som möjligt och ibland utförs så många övningar/serier av övningar som du orkar under en viss tid. Ibland utförs övningarna i upprepade cirklar, ibland betar vi av övning för övning... Variation skapar nya utmaningar för kroppen och är en nyckel till förändring.

Introduceras hösten 2011

