

Bevægelse, sundhed og velvære



God tur!

Skiveren***
Camping***

Skiveren Camping
Niels Skiverens Vej 5-7
DK-9982 Aalbæk
Tel. +45 98 93 22 00
info@skiveren.dk
www.skiveren.dk

Fitness



*Fitness im Puls
Freizeitzentrum
für Körper und Geist*



Fitness

Training im Fitness-Studio

In unserem gut ausgestatteten Fitnessstudio verbessern Sie ihre Kondition und können zusätzlich alle Muskelgruppen trainieren.

Die Maschinen sind alle gekennzeichnet und im Folgenden finden sie eine Beschreibung, welche Muskeln sie jeweils trainieren.

Cable Crossover.

Stärkt die Brust und sekundär die Schultern

Triceps station with pads.

Stärkt die Rückseite der Arme und sekundär die Schultern vorne, sowie die Brust.

Pulley Maschine.

Stärkt den oberen Teil des Rückens, sowie den hinteren Teil der Schultern durch dynamische Belastung - den unteren Rücken durch statische Belastung.

Horisontal Legpress.

Stärkt die großen Muskeln in den Beinen und die Gesäßmuskeln.

Vertical Chestpress.

Stärkt Brust, Vorderseite der Schultern und den Trizeps.

Upper Abdominal Maschine.

Trainiert den Bauch.

Rudermaschine

Cardio-Training für Kreislauf und Koordination zwischen Ober- und Unterkörper

Crosstrainer

Konditionstraining für den ganzen Körper.

Laufband

Cardio Training

Die 2 Fahrräder

Cardio Training

Bänke und Hanteln

Die verschiedenen Hanteln können zum Beispiel für Rücken- und Bauchtraining verwendet werden.

In unserem Fitnessstudio finden Sie unterschiedliche Geräte zum gezielten Kraft- und Ausdauertraining

Verhaltensregeln für das Training im Fitnessstudio

- Wer den Fitnessraum betritt, sollte grundsätzlich saubere Sportschuhe und frische Trainingskleidung tragen, um Schmutz- und Geruchsbelästigung zu vermeiden. Training ohne Oberteil ist nicht erlaubt.
- Bitte die Fitnessmaschinen nach der Verwendung abwischen
- Jugendliche unter 15 Jahren müssen von einem Erwachsenen begleitet werden.



Sind Sie zum ersten Mal im Fitnessstudio oder waren Sie seit langem nicht mehr da?

Dann empfehlen wir, dass Sie mit wenig Gewicht und nicht zu vielen Wiederholungen beginnen.

Wichtig ist, dass Sie auf Ihren Körper hören. Falls Sie sich mit einer Übung nicht wohlfühlen, oder es sogar weh tut, hören Sie auf.

Grundsätzlich ist es aber ein guter Weg den Körper zu trainieren und zu revitalisieren.



Like" Skiveren Camping auf Facebook, dann können Sie weitere Inspiration für den Urlaub bekommen. Unsere Facebook Page wird laufend aktualisiert.