



NYHET

HYDROHEX FITNESS CLASS BESKRIVELSE

Hydrohex er et nyskapende konsept for vanngymnastikk, hvor timene presenteres virtuelt på en skjerm ved bassengkanten.

Hydrohex tilbyr en variert treningserfaring med fire unike timetyper: Hydrohex CARDIO, Hydrohex POWER, Hydrohex MOVE og Hydrohex BEAT.

Hver timetype inkluderer hovedtimer på 45 minutter, i tillegg til to forkortede versjoner på 30 minutter som fokuserer på spesifikke elementer av treningen.

For eksempel, Hydrohex POWER inkluderer POWER 1, POWER 2, POWER 3 og så videre, som alle varer i 45 minutter. Videre er disse delt opp i 30-minutters versjoner for eksempel POWER 2 #circuit og POWER 2 #challenge, som fokuserer på ulike deler av treningen.

HYDROHEX CARDIO

Hydrohex CARDIO er designet for å forbedre din kardiovaskulære utholdenhet. En intervallbasert trening som utfordrer hjertet ditt, Hydrohex CARDIO gir deg spennende og atletiske kombinasjoner, satt til energisk musikk og motiverende coaching.

Denne timen hjelper deg med å forbedre kondisjonen gjennom løping, hopping og styrkebevegelser, samtidig som den gir deg en rask vei til å bli slankere, sterkere og mer tonet. Den morsomme og inspirerende treningen gjør det til en enkel vane å komme tilbake for mer!

Timen er tilgjengelig i sitt fulle 45-minutters format, samt i to 30-minutters fokuserte formater, hver med et ulikt fokus: #athletic, som kombinerer høyintensitetsblokker for å presse egne grenser, og #tone, som legger mer vekt på å opprettholde muskulær styrke og toning.



STRENGTH



HEART RATE



COREOGRAPHY



MOBILITY

CARDIO-KLASSETYPER

CARDIO – Full Klasse 45 min

1. Warm-up
2. Agility
3. Heart rate peak 1
4. Core
5. Combat
6. Interval
7. Heart rate peak 2
8. Cooldown

CARDIO #athletic 30min

- Fokus på maksimal utholdenhetstrening med høy hjertefrekvens:
1. Warm-up
 2. Agility
 3. Heart rate peak
 4. Interval
 5. All out

CARDIO #tone 30min

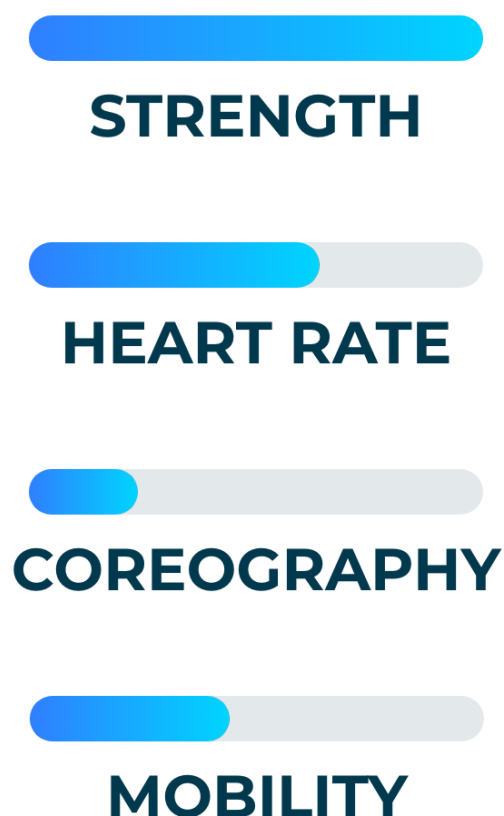
- Fokus på forming og muskulær utholdenhet & aktivering:
1. Warm-up
 2. Agility
 3. Core
 4. Combat
 5. Interval

HYDROHEX POWER

Hydrohex POWER er ideell for dem som ønsker å styrke hele kroppen med trening i vann. Den fokuserer på å bygge muskler, forbedre styrken og forme kroppen, samtidig som den er perfekt for de som ønsker en enkel og effektiv treningsøkt uten kompliserte koreografier.

Timen inkluderer sirkeltrening med fokus på å skyve, trekke og kjempe mot vannets motstand, samtidig som motiverende musikk holder energien oppe. Med klare kardioseksjoner, vil du holde pulsen høy gjennom hele økten.

Hydrohex POWER kan tilpasses for å møte forskjellige behov, slik at alle kan finne sitt perfekte motstandsnivå i vannet. Timen er tilgjengelig i et fullt 45-minutters format, samt to 30-minutters versjoner: #circuit: Effektiv motstandstrening. #challenge: Fokus på kardiovaskulær trening.



POWER-KLASSETYPER

POWER – Full Klasse 45 min

1. Warm-up
2. Coordination
3. Heart rate elevation 1
4. 1st circuit block
5. 2nd circuit block
6. 3rd circuit block
7. Heart rate elevation 2
8. Core
9. Cooldown

POWER #circuit 30min

- Fokus på muskulær styrking med sirkelblokkene som hoveddelen:
1. Warm-up
 2. Coordination
 3. 1st circuit block
 4. 2nd circuit block
 5. 3rd circuit block
 6. Cooldown

POWER #challenge 30min

- Fokus på økning i hjerterefrekvens og muskulær utholdenhet:
1. Warm-up
 2. Coordination
 3. Heart rate elevation 1
 4. Heart rate elevation 2
 5. Core
 6. Cooldown

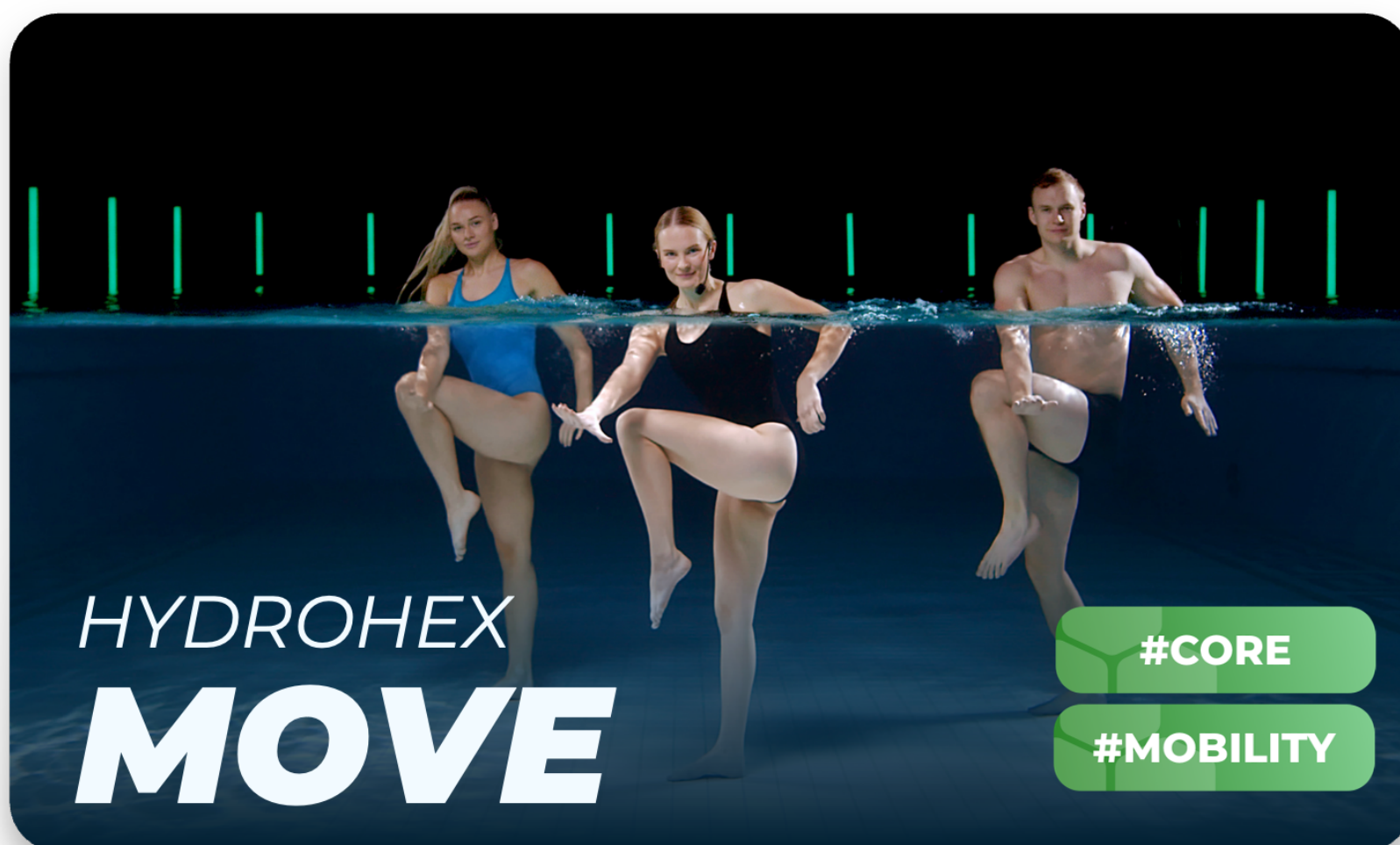
HYDROHEX MOVE

Hydrohex MOVE er den tradisjonelle vanntreningen som forbedrer både kondisjon, kjernestyrke og mobilitet, alt med vannets støtte.

Denne timen gir deg muligheten til å bevege deg på ditt eget nivå, med ulike variasjoner som tilpasses for å oppnå suksess på ditt eget tempo – enten du følger musikkens rytme eller ikke.

MOVE er en flott restitusjonsøkt ved lav intensitet, men også en god trening på høyere nivå for de som ønsker mer utfordring.

Timen er tilgjengelig i et fullt 45-minutters format, samt to 30-minutters versjoner med ulike fokuseringer: #core: Forbedrer holdning og stabilitet i kjernen. #mobility: Øker bevegelsesutslag på en trygg måte, samtidig som den opprettholder og forbedrer kardiovaskulær helse.



STRENGTH



HEART RATE



COREOGRAPHY



MOBILITY

MOVE-KLASSETYPER

MOVE – Full Klasse 45 min

1. Warm-up
2. Dynamic core
3. Aerobic
4. Strength & mobility
5. Floating core
6. Aerobic
7. Strength & mobility
8. Cooldown

MOVE #core 30min

Fokus på dynamisk kjernestyring og holdning, energigivende:

1. Warm-up
2. Dynamic core
3. Aerobic
4. Floating core
5. Aerobic

MOVE #mobility 30min

Fokus på økning i hjerterefrekvens og muskulær utholdenhet:

1. Warm-up
2. Aerobic
3. Strength & mobility
4. Aerobic
5. Strength & mobility