

Høyintensitetstrening som medisin

Mestringsenheten tilbyr trening som medisin, en effektiv metode både for å forebygge sykdom og for å redusere risikoen for ny sykdomsutvikling.

Trening som medisin kan være med på å redusere risikoen for livsstilsrelaterte sykdommer. Det kan støtte raskere rehabilitering, og det kan forbedre livskvaliteten.

Treningstilbudet som Mestringsenheten tilbyr er forskningsbasert.

Scan QR-koden for å komme i kontakt med Mestringsenheten:



Mestringsenheten i
Sandnes kommune

Høyintensitets- trening som medisin



SANDNES
KOMMUNE

Høyintensitets intervalltrening (HIIT)

HIIT består av intervalltrening med 4 x 4. Dette innebærer 4 minutter i høy intensitet hvor man blir andpusten og svett, etterfulgt av en aktiv pause i lav intensitet. Intervallene kan blant annet bli gjennomført på tredemølle, sykkel eller romaskin.



“
*Treningen
tilpasses
deg og din
form*
”

Maksimal styrketrening (MST)

Vi tilbyr MST av ben i benpress som består av 4 repetisjoner med 4 sett (4x4) med høy belastning.



Å komme i gang

Synes du dette høres spennende ut? Har du lyst til å teste det ut? Eller har du spørsmål om tilbudet? Da ønsker vi å høre fra deg!