

# Passbeskrivningar

**Barngympa med förälder:** Med lekfulla övningar tränar du och barnet ihop med fokus på barnets upplevelse. Rekommenderad ålder är 6-12 år, men mognad och utveckling är mer avgörande än en siffra.

**BodyCombat:** Ett pass med massor av energi där du kan leva ut dina kampsportsdrömmar! Med effektiva tekniker från taekwondo, kung fu, kickboxning, muay thai och tai chi utmanar du din fantasimotståndare.

**Cirkelfys:** Passet som ger dig en genomkörare för hela kroppen, vi jobbar i olika stationer som utmanar dig både styrke- & konditionsmässigt. Här arbetar vi mestadels i 40 sekunder och vilar i 20 sekunder, men även andra tidsintervaller kan förekomma.

**Core:** Core, som betyder kärna, syftar på att du tränar kroppens kärnparti, rygg och mage, vilket är viktigt för vår kroppshållning och balans.

**Crossfight:** Funktionella övningar och rörelser som engagerar många och stora muskelgrupper, blandar vi här det bästa från puls, spänst och styrka.

**Dansa Swing:** En dansklass där rörelseglädjen är central. Vi fokuserar på konditionen och får upp pulsen ordentligt till tonerna av jazz och swingmusik.

## Fortgjort:

**Bajk:** Här står musiken, glädjen och gemenskapen i centrum som kommer ge dig en speciell cykelupplevelse långt ifrån traditionell spinning.

**BoxMix:** Pulshöjande träning med träning för överkroppen. Genom skuggboxningen får konditionen en rejäl genomförare och din uthållighet blir bättre.

**Dansa Afro:** Här får du njuta av stora härliga rörelser som är inspirerade av afrikansk dans och musik. Massor av träning och rörelseglädje symboliserar passet.

**Dansa Zafro:** Här möts Dansa Afro & Dansa Zamba.

**Dansa Zamba:** De latinamerikanska tonerna förflyttar dig till en annan del av världen, där du får släppa loss dina höfter.

Dansa Zamba är en träningsstund fylld av glädje och energi.  
**Harmoni Rytin:** Här är musiken och rytmen i centrum som är en blandning av yoga- inspirerade övningar och rörelse till musik. Flödet i rörelseserierna ger balans för både kropp och själ.

**Multiträning:** Här jobbar du i en serie av kondition- eller styrkeövningar i så många repetitioner du hinner under en viss tid. Här kan du utmana dig själv efter egen kapacitet.

**Pilates:** Träningen utgår ifrån kroppens mittparti och du arbetar efter egen förmåga för bättre kroppskontroll, hållning, fokus och ett inre lugn.

Fortgjort forts.

**Schlager Jympa:** Här bjuder vi på gympa- & danssteg till sju olika schlagerlåtar.

**Stark:** Styrkeövningar för kroppens större muskler i syfte att göra dig starkare. Du arbetar i olika tidsintervaller med en skivstång, hantlar eller gummiband.

**Styrka:** Här använder du din egen kropp som främsta redskap, men även gummiband och vikter förekommer. Övningarna upprepas många gånger vilket även ger bra flås.

**Funktionell Träning:** Ett styrkepass där vi genom sammansatta övningar engagerar flera muskelgrupper och leder samtidigt. Vi fokuserar även på stabilitet, balans & rörlighet.

**Kamp Fys:** En kampsports inspirerande pass där du jobbar två och två med enkla boxkombinationer på mittsar.

**Kettlebell:** Här tränar vi funktionellt med flera muskelgrupper i samma övning med hjälp av redskapet Kettlebell. Passet är till för dig som vill träna både styrka och kondition kombinerat. Du får en teknikgenomgång av övningarna i början av passet.

**Mage, Rumpa och Lår:** Ett pass för mage, rumpa och lår. Vi använder oss utav olika redskap så som viktplattor, stänger och matta.

**Smidig och Stark:** Du är inte starkare än din svagaste länk! Förebygg skador och öka din prestation. Med kroppen som redskap bygger vi mer hållbara och rörligare leder vilket ger en mer funktionell kropp.

**Seniorpassen:** Varierad träning anpassad för seniorer, men alla är välkomna. Det finns flera olika pass;

**Glädjegympa seniorer:** "Hopplöst" gympapass med mycket rörelseglädje. Vi tränar puls, styrka samt koordination för kropp och knopp till blandad härlig musik.

**Senior Puls & Styrka:** Ett härligt gympa pass där vi jobbar både med & utan redskap i olika styrkemoment samt pulshöjande moment till medryckande musik! Ett pass för alla.

**Senior stationsträning:** Se stationsträning ovan, här anpassar vi dock övningarna för seniorer.

**SpinSenior:** Passet för dig som gillar att cykla till 60- & 70-tals musik

**SomaMove:** Vi arbetar med kroppen som motstånd och med underlaget som redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av olika rörelsemönster där du tränar din styrka, rörlighet, stabilitet och balans.

**Spinning:** Vi har flera olika spinning pass med allt från tidsintervaller till flödesgehor till musiken.

**Spinning:** 30-55 minuter långa pass. Effektiv konditionsträning med inslag av tempo, backe & sprintar m.m.

**SpinMorgon:** En bra start på dagen för dig, du bjuds på backar, tempo och intervaller i en härlig blandning, där alla jobbar efter egen förmåga.

**SpinActivio:** Ett pulsstyrt intervallpass för att effektivt utveckla vår kondition. Vi cyklar med pulsband och på en skärm kan du följa din träningsintensitet. Pulsband delas ut i spinningssalen.

**SpinSenior:** Se under seniorpassen

**Stabilitetsstyrka & Balans:** Öva förmågan att kontrollera kroppen i rörelse när du utmanar din balans, koordination och stabilitet. Olika nivåer ges i övningarna.

**Styrkepass:** Passet som ger styrka för hela kroppen, från de större muskelgrupperna som ben till de lite mindre som armar. Du anpassar efter din förmåga genom att välja vikter eller med kroppsvikten. Du får även upp din puls, då vi håller ett bra tempo.

**Tabata:** Ett (tids-)intensivt intervallpass om 20 sekunder arbete följt av 10 sekunder vila i en serie av 8 intervaller, dvs 4 minuter. Här blandar vi övningar för styrka respektive kondition och sista serien avslutas i en "challenge".

**TRX:** 3-dimensionell träning med rörelser i alla riktningar. Vi tränar vår balans, stabilitet och styrka i detta pass.

**Yoga:** Vi erbjuder fyra olika klasser;

**VinyasaYoga nivå 1:** Ett kraftfullt, svettigt och fysiskt yogapass där man tränar med sin egen kroppsvikt i en kombination av rörelser, ställningar och andning. Rörlighet och smidighet ökar och man släpper på stress och spänningar runt leder och i muskler. Inga förkunskaper krävs.  
**VinyasaYoga nivå 2:** Passet för dig som tränat yoga tidigare, se även ovan.

**RyggYoga:** Yoga där andning, fokus, avslappning och styrka kombineras i syfte att stärka ryggen. Ett lugnare pass för dig som inte provat yoga tidigare.

**YinYoga:** Lugn, meditativ yogaform där fokus ligger på kroppens yin delar som bindväv, leder och ligament. Vi håller varje position mellan 3-5 minuter med musklerna avslappnade.

**Zumba:** Här kombinerar vi olika danser och musik från sydligare länder med träning där vi hittar och jobbar med muskler som du inte visste du hade. En kombination av kondition styrka koordination och ren dansglädje när den är som bäst!

### Ny inom gruppträning?

Vi har många pass som är lämpliga att börja med. Här nedan ger vi förslag på några. Men våga gärna testa andra pass och hitta dina egna favoriter, du arbetar alltid efter din egen förmåga.

- Funktionell träning
- Styrka
- Pilates
- YinYoga
- Dansa Zamba

P.S. När du hittat dina favoriter, tala gärna om det för oss.

### Ny i gymmet?

Du vet väl att det i ditt medlemskap ingår hjälp med ett träningsprogram med en av våra gyminstruktörer?

Du bokar din tid i receptionen. Behöver du ytterligare hjälp kan du dessutom boka en kostnadsfri konsultation med en av våra personliga tränare. På vår PT-vägg kan du läsa mer om våra personliga tränare.

### Medlemsapp

För din träning behöver du ladda ner vår app "Go active". I den checkar du in på gymmet, bokar gruppträningspass, följer din träningsstatistik med mera.

När du laddat ner appen anger du "104900" som kod, väljer Lok&Motion som anläggning. Sedan anger du din e-postadress som användarnamn, samt ditt födelsedata (ååmmdd) som lösenord.



### Parkering

På parkeringen utanför (mot Lidl) får ni parkera i en timme. Du har möjlighet att parkera i två timmar med ett särskilt parkeringstillstånd som ni kan köpa i receptionen. Och besöker ni oss utanför LIDL´s öppettider behöver ni alltid tillståndet.

OBS! Det finns olika områden med olika regler utanför vår anläggning, så var observant på skyltarna. Mer information finns i vår reception.

### Behöver du mer energi?

Du vet väl att du kan fylla på med energi från vår dryckesmaskin, Fuelstation, även när vi är obemannade?

Du finner proteindrycker i olika smaker, BCAA-dryck, PWO samt kaffe i den.

### Om oss

I januari 2004 startade vi upp vår verksamhet här i Lokstallarna. Lok&Motion är ett privatägt gym och har sedan starten ägts av Mats Lundberg. Verksamheten drivs av platschef & VD Thomas "Totto" Heiderup sedan 2012.

Vi tror att om du trivs och känner dig välkommen så ökar chanserna att träningen blir av och blir träningen av så ökar chanserna för att du når dina mål.

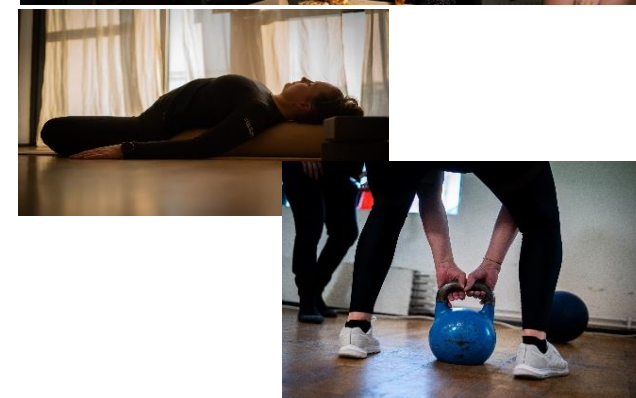
Vår personal hälsar dig välkommen och önskar dig en fortsatt trevlig dag när du går. Och behöver du hjälp finns vi där för dig.

### Lok&Motion finns för dig och din hälsa!

Kontakta oss  
Telefon: 0455-23070  
E-post: [info@lokomotion.se](mailto:info@lokomotion.se)  
Internet: [www.lokomotion.se](http://www.lokomotion.se)

Lok&Motion

# Lok&Motion



Välkomna till Karlskronas  
trevligaste gym!

Medlemsinformation  
& Passbeskrivning  
2022