

Workshop - Effektive fremdriftstak

Dato/Tid

Dato(er) - 28.06.2018

18:00 - 20:00

Sted

[Militærstranda2](#)

Beskrivelse

Padletaket vi bruker 99 % av tiden er fremdriftstak. Derfor har de fleste mye å hente på å lære seg å utføre disse på riktig måte.

Når man padler med effektive fremdriftstak, bruker man mage- og ryggmuskulaturen istedet for armmusklene.

Slik kan man padle raskere eller bli mer utholdende, og også stimulere den viktige kjernemuskulaturen med de positive effekter det har.

Istedet for vanlig torsdagstur, vil jeg denne gang ha et eget utviklet lite kurs i fremdriftstak. Vi holder oss på land og på oversiden av vannflaten. Derfor er vanlig turutstyr tilstrekkelig denne dagen.

Som en påminnelse om teknikken du skal lære, får du et laminert ark som illustrerer og forklarer bevegelsene, og setter dem i sammenheng.

Kurset er gratis, men jeg ønsker at du sier ifra pr. sms eller email p.g.a. slik at jeg vet hvor mange ark jeg skal laminere.

Kursholder denne dagen er:

Anne Holmen, mob. 918 46 879, email. Anne.Holmen@HjemMedStil.no