



Ny treningsgruppe i full fart

I oktober 2014 startet en ny treningsgruppe i langrenn for bevegelseshemmede i Oslo-området. I samarbeid med Lyn ski og Oslo-skikrets har vi bygget opp et godt miljø for alle som har lyst å trene sammen med andre, bli bedre på ski eller prøve det for første gang.

Vi er en liten gruppe som møtes hver onsdag ved Sognsvann(bommen) for å gi vårt beste på trening. Per i dag er vi ca. 4 stykker som kommer regelmessig og så klart ønsker vi flere velkommen. Det spiller ikke noe rolle på hvilket nivå du befinner deg når det gjelder langrenn, bare at du er glad i å bevege deg og trene sammen med andre. Dessuten har vi både stående og sittende utøvere i forskjellige alder, så ikke tro at du ikke passer inn i gruppen.

Hva gjør vi på trening?

Vårt mål er det å bli trygg og god på ski. Hele høsten har vi løpt og pigget, trent både hurtighet og harde intervaller og har ikke glemt god styrketrening heller. Nå har vinteren kommet og vi skal begynne å gå på ski. Hvis du vil vite mer om treningsopplegget, sjekk facebook-siden vår: <https://www.facebook.com/groups/469731716502900/>

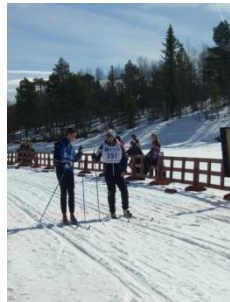
Les hva to av våre medlemmer synes om trening og hvorfor de har begynt med det:

David:



«Jeg trener litt for meg selv på treningsstudio og hos fysioterapeut, men det er morsommere og mer motiverende å trene i en gruppe! Langrenn er en aktivitet jeg har gjort med familie fra barndom av, men aldri som skikkelig trening før nå. Selv om jeg er ganske spastisk pga Cerebral Parese har vi så flinke trenere at jeg i løpet av høsten har forbedret meg mye på barmarkstrening. Nå gleder jeg meg ekstra mye til snøen kommer! Vil anbefale alle som kunne tenkt seg å prøve til å ta kontakt.»

Espen:



«Jeg heter Espen Stabell Gulbrandsen og har en halvsidig lammelse etter en skade jeg fikk i 19 års alderen.

Jeg er en aktiv person som alltid har vært glad i vinter sport og har drevet med forskjellige idretter, men med mest fokus på langrenn før skaden. Etter at jeg fikk en funksjons nedsettelse er det begrenset hva jeg kan drive med alene og jeg har lenge lett etter en langrenns klubb som er tilrettelagt funksjonshindrede og hvor vi kan trene sammen, møte venner og bli et miljø.

Etter flere år hvor jeg har undersøkt og ønsket så inderlig at jeg kunne finne den perfekte klubben for meg og nå har Lyn langrenn startet opp en langrenns gruppe for funksjonshindrede som er midt i blinken.

På treningene ledet av instruktørene våre har vi mange forskjellige morsomme øvelser og det er lett å glemme at vi faktisk er på trening siden vi har det så gøy. Vi er en flott gjeng og vi skulle gjerne hatt med flere, så hvis du er nysgjerrig eller har savnet en treningsform med andre hvor du også får venner og blir en del av ett miljø så ta kontakt eller møt oss på Sognsvann hver onsdag kl.18.»

Interessert? Ta kontakt via FB, eller hovedtrener Elisabeth: 47177194, eller stikk innom treningen.



Vi gleder oss til å treffe deg!