

Dags att starta utomhusträning

En ny mbi-kurs, Crossnature, börjar om en vecka.

@ LEENA LEHTONEN
leena.lehtonen@jabsy.fi

- Det torde ännu finnas lediga kursplatser, säger **Petra Mannström**. Hon kommer att leda en mbi-kurs i crossnature med kursstart om en vecka.

- Det är enkel och funktionell träning med fokus i styrka i första hand. Och såsom namnet säger sker träningen utomhus, det är högt i tak och man får frisk luft. Mannström gick kursledarutbildningen i Stockholm hösten 2014.

passas efter väder och natur.

- Vi kommer att ha uppvärmning och också pulshöjande konditionsövningar. Man har sin egen eller kompisens kroppstyngd som motstånd. Man utnyttjar befintliga "redskap" i naturen såsom trädstammar eller stenar i stället för sedvanliga redskap.

Petra Mannström säger att kursdeltagare kan vara även nybörjare men det rekommenderas att man kan jogga lätt cirka 2 kilometer för att träningspasset ska kännas roligt.

En 60 minuters träningspass an-

Kläder med väder är en bra regel.

Vintervädret kan vara en utmaning, men det lönar sig att vara utrustad med flera lager tunna kläder hellre än en varm dunjacka. Det är också viktigt med tåliga handskar och skor med bra fäste. -Nu när vi startar och det är ännu mörkt kan man ta med också en reflexväst.

Under kursen kommer man att träna i områden nära centrum. De som är anmälda får ett SMS om första kursplatsen.

Kursen startar om en vecka torsdagen 11 februari och pågår till 28 april klockan 17.15 - 18.15. Närmare: kombi.pargas.fi



Roligt. Crossnature är inte precis att göra snöänglar men roligt ska det vara, säger ledaren Petra Mannström. FOTO: PRIVAT