

PRESSMEDDELANDE:

Träning och lek med våra hinderbanor

Våra nya, spännande hinder för offentliga platser är utmanande för alla åldrar och nivåer. Här kan familjer träna tillsammans och föräldrar kan agera aktiva förebilder.

Förr i tiden sprang, gick, hoppade, kröp och klättrade vi som en naturlig del av livet. Det var så vi fick saker och ting gjorda. I dagens moderna samhälle är vi istället bundna till skärmar en stor del av tiden, vilket har gjort oss stillasittande. Med hinderbanor kan vi återvända till våra rötter genom naturliga rörelser som förbättrar vår hälsa och gör oss gladare.



En bana, ett mål, många sätt att nå dit

Den här nya, moderna hinderbanan är rolig och stimulerande för alla åldrar och färdighetsnivåer. Den utmanar och utvecklar såväl den mentala som den fysiska styrkan. Tack vare den anpassningsbara svårighetsnivån kan den användas av både unga och gamla, och av både starka och otränade.

Eftersom det är så roligt vill man köra varv efter varv efter varv. Utanför idrottens värld är lekfull träning ovanlig. På en hinderbana är lekfullheten dock ett viktigt inslag.

Inspirationen till banans utformning har hämtats från George Heberts teori om den "naturliga metoden" från 1912. Denna metod ligger till grund för många av dagens populära träningsformer som CrossFit™, Street Workout och Bootcamp. Den används också för hinder- och terränglopp samt för hinderbanetävlingar på tv som inspirerar miljontals människor världen över.

Allt handlar inte om fysik

Att klättra högt, balansera och svinga sig från stång till stång innebär ett visst risktagande. Det kräver ett gott omdöme. För att lära sig navigera i den här artificiella världen på ett säkert sätt måste man kunna bedöma risker – en viktig färdighet även i den riktiga världen som man bara lär sig genom praktisk övning. Lärande och utveckling är en viktig aspekt av hinderbanorna, vilket gör dem mycket relevanta för familjer.

”Kör tillsammans med era barn och lär dem att en aktiv livsstil är en rolig livsstil. Faktum är att när de en gång har provat banan är det ni som kommer att behöva kämpa för att hålla jämna steg!”

- säger Rob Boogmans, chef för KOMPAN Sport & Fitness Institute.

Digital länk

För att användare i alla åldrar och på alla nivåer ska kunna få ut mesta möjliga av de nya hinderbanorna har KOMPAN skapat en kostnadsfri träningsapp. Appen fungerar som en personlig tränare som ger vägledning i fråga om kost och träning och motiverar användarna att vara aktiva.

Video

<https://youtu.be/saxWvgIOE7s>

Om KOMPAN

På KOMPAN tror vi att lek och motion skapar lyckligare och sundare människor och samhällen. Därför skapar vi lösningar som främjar fysisk aktivitet, inlärning och social interaktion. I över 45 år har KOMPAN designat unik lekutrustning för sina kunder. KOMPANs önskan har alltid varit att barn och ungdomar ska ta med sig glädjen och hälsofördelarna med att röra på sig in i vuxen ålder. Med sunda och lyckliga vuxna som förebilder ökar sannolikheten för att framtidens barn följer deras exempel och för rörelseglädjen vidare. KOMPANs lösningar är konstruerade för att alla människor och samhällen ska kunna ta del av fördelarna med lek och rörelse.

www.kompan.se

Mer information

Marie-Louise Dahlsjö Torkelsson
Marknadskoordinator, KOMPAN Sverige AB
martor@kompan.com
+46 727-05 46 00

