



## Start smart på treningscenteret

Å holde seg i form er veldig viktig for oss alle, enten du er 16 eller 80 år, og trening har heldigvis blitt en naturlig del av manges hverdag. Trening har utallige fordeler og de viktigste er naturligvis at det øker sjansene for å holde kroppen frisk, rask og slank, du vil sove bedre og generelt føle deg mye bedre dersom du har en god treningsrutine på plass. Og det er nettopp derfor Kondis 24 finnes!

I disse dager får vi mange nye medlemmer, og mange spør oss om hvordan de skal komme i gang, og hva som er lurt å vite før man tropper opp på senteret for første gang. Vi har samlet 10 tips som vil hjelpe deg i gang! Dette er generelle tips som gjelder for alle treningscenterene, men vi har utformt dem spesielt med tanke på Kondis 24.

### 1. I treningsbagen:

Det er 4 ting du må huske på å ha med deg når du skal trene:

#### **Medlemskort**

Det er kanskje banalt at vi nevner det, men selv de mest erfarne medlemmene glemmer medlemskortet sitt av og til... Medlemskortet får du ved innmelding, og det er bare å holde det foran skanneren ved døren, så åpner døren seg. Og hos oss er du hjertelig velkommen til å trene når det matte passe deg – døgnet rundt, året rundt!

#### **Vannflaske**

Selv om vi har vanddispenser med kopper tilgjengelig, bør du alltid ha med deg din egen flaske. Du vil fort savne den, for på Kondis 24 peses og svettes det!

#### **Rene innesko**

På senteret vil du finne en tydelig rød strek hvor det står "Innesko fra her". Over den streken er det ikke lov å bevege seg med skoene du bruker utendørs. Slik kan vi holde senteret fint og rent også mellom de ukentlige storrengjøringene, og det er med på å bidra med at vi kan holde utgiftene til rengjøring – og dermed medlemsprisene – nede. Gode treningsko bidrar også til at du får en generelt bedre treningsopplevelse.

#### **Pustende klær**

Sørg for å ha godt treningstøy som tillater deg å bevege deg fritt, som transporterer/absorberer svette og som føles godt å gå i. Det er viktig at du er komfortabel og trives på trening, og tøyet er en viktig del av opplevelsen.

Som Kondis 24-medlem får du 20% avslag på ordinær pris på alle treningsrelaterte varer på MX Sport på Kallerud, så det er vedt å ta med seg. Det er bare å vise medlemskortet i kassa, så registrerer de rabatten.

## **2. Begynn der du er**

Vi har alle begynt et sted, og det er absolutt å anbefale at du setter deg skikkelig inn i hvordan øvelser utføres, og begynner lett, ellers kan du få skader. Du vil heller ikke få særlig mye ut av treningen hvis du ikke vet hvordan øvelsene skal utføres. Hvis du aldri har trent på et treningssenter før, eller føler deg usikker på utførelsen av de ulike øvelsene, tilbyr vi gratis veiledning ved oppstart og rimelige PT-timer. Det er smart å be om hjelp!

## **3. Vær vennlig!**

Du vil snart oppdage at medlemmene på Kondis 24 er en hyggelig gjeng. Vi har medlemmer i alle aldre og av alle typer, og det er veldig hyggelig å se unge og gamle, nybegynnere og erfarne idrettsfolk trene side om side. Vi er stolte av miljøet på senteret, og vil absolutt anbefale deg å være vennlig og hilse på folkene rundt deg. Det er typisk at de som trener på samme tidspunkt møtes på senteret flere ganger i uka, så det kan være lurt å være på hils med de du ser ofte. Mange som trener hos oss er studenter eller av andre grunner nye i byen, og treningssenteret er et supert sted å bli kjent med nye mennesker. Bare husk å holde praten til mellom settene, ellers kan det gå ut over kvaliteten på treningsøkta...

## **4. Tenk på de som er rundt deg**

Det er god skikk å la andre komme til på apparatet du bruker mellom settene dine. Det er også viktig at du holder det ryddig rundt deg, og ikke okkuperer mer utstyr enn du trenger. Vi anbefaler at du bruker håndkle for å unngå at det ligger igjen svette etter deg på utstyret. Vi har også desinfeksjonsmiddel og papir tilgjengelig i dispenser på veggen.

## **5. Varm opp**

Å varme opp enten på tredemøllen, på sykkel, i romaksinen eller f.eks med hoppetau er smart for å få blodet i gang og musklene til å forberede seg på belastning. Noen velger også å ta noen lette styrkesett med mange repetisjoner for å varme opp kroppen og forberede den på treningen. Uansett hvordan du velger å gjøre det, er det viktig at du ikke går rett på tunge øvelser. Da kan det let oppstå skader som strekker og rifter i muskulaturen, og det kan i verste fall sette deg ut av spill i månedsvi. Så varm opp!

## **6. Tøy ut**

Litt kjapp uttøyning av muskulaturen du har belastet under økta trenger bare ta et minutt, men kan absolutt hjelpe deg med å unngå skader og smerter. Mye smartere å bruke ett minutt på tøyning enn 20 minutter på venterommet hos legen fordi du ikke tøyde ut...

## **7. Kom deg over dørstokken!**

Dørstokken på Kondis 24 er magisk, spesielt på dager når du ikke føler for å trene. Hvis du kommer deg over den, er du reddet! Alle som trener hos oss har opplevd det; man har egentlig ikke så lyst til å trene, men i det øyeblikket man spaserer over dørstokken, blir ting så mye lettere. Økta går ofte "av seg selv", for stemningen på senteret vil bære deg videre når du er litt

umotivert. I følge mental trener Erik Bertrand Larssen er en vane etablert når du har gjort den 13 ganger – så da er det bare å komme seg over dørstokken 13 ganger, så er vanen etablert!

#### **8. Ha en plan**

Det er smart å ha en plan for hva du skal gjøre før du kommer på senteret. Vit hvilke muskelgrupper du skal trene, eller ha en plan for hvor lenge og/eller fort du vil gå, løpe, ro eller sykle, slik at du vet hva du ønsker å oppnå med økta.

#### **9. Prøv forskjellige ting**

Det er fort gjort å finne seg noen favorittøvelser man holder seg til, men det er også verdifullt å kjenne til hvordan alt utstyret brukes så du kan variere treningen din. På Kondis 24 har vi både kondisjonsapparater, styrkeapparater, frivekter, crossfit-utstyr, treningsstrikker, kettlebells, redcords, hantler, kabelkryss og mye mer. Å kjenne til og benytte seg av alle de ulike tilbudene vil ikke bare gjøre treningen mer variert, men også morsommere. Hvis du stadig prøver ut nye ting, vil du også komme over nye favorittøvelser fra tid til annen.

#### **10. Start med baseøvelser**

Det er litt ironisk, men øvelsene man strengt tatt bør start med, er de teknisk vanskeligste øvelsene. Vi snakker da om baseøvelsene markløft, knebøy og benkpress. Dette er øvelser det tar tid å øve inn, og som det er veldig viktig å utføre riktig for å unngå skader, derfor styrer mange unna. Men det er disse øvelsene som vi gi deg de beste resultatene på kortest tid, siden de aktiverer store deler av kroppen. Så hvis du ønsker å komme i gang på aller beste måte, anbefaler vi at du får med deg en PT til å hjelpe deg de første ukene, slik at du får øvd inn baseteknikkene skikkelig. Det vil lønne seg i lengden!

- 11.** Bonustips: Forvent å bli støl. Det er et tydelig tegn på at du har hatt en god treningsøkt. Sånn er det bare, og det går over etter hvert!

**Med disse tipsene i bakhodet ligger alt til rette for en vellykket treningsoppstart! Vi på Kondis 24 vil gjerne invitere deg til å komme og besøke senteret, og kanskje ta en gratis prøvetime om du tenker på å melde deg inn. Mer informasjon om senteret, bilder, medlemsvilkår etc. finner du på hjemmesidene våre [www.kondis24.no](http://www.kondis24.no).**

## **Velkommen til oss!**