



MAGASINET

Magasin for Valdres Treningssenter - Oktober 2011

**Britt fikk med
både mor og far!**

**Les om
familien Jensen
på midtsidene!**



**Nå trener hele
familien Jensen hos oss!**

**Vi har
trening
for alle!**

**Bli
medlem
nå!**

“Valdrisen” har tatt godt imot oss!

Responseren har vært god og nye medlemmer strømmer på!
Vi utvider åpningstilbudet for at enda flere skal få sjansen!

Meld deg inn før 1. november og få

**FRI TRENING
FØRSTE MÅNED!**



Vår visjon:

“Vi skal være et folkelig, ufarlig og trygt treningssenter som inngir tillit. Vi skal være en klubb som behandler alle likt og rettferdig, en klubb som er smidig og kan yte det lille ekstra.”

Bruk loggboka!

Tar du utfordringen? Tren 90 ganger i løpet av et år, og vinn en masse flotte premier.

90 treningsdager tilsvarer 7,5 ganger i måneden. Mer trenings ikke for å holde deg i form. Det er regelmessigheten som er viktig!

Få din egen loggbok i resepsjonen.

Regler for CMS loggbok:

- Din loggbok gjelder i 12 måneder
- Bare ett stempel per dag
- Du stempler i din egen bok
- Etter trening nummer 18, 36, 56, 72 og 90 gir vi deg en premie.
- Ta med din loggbok og vis den frem i resepsjonen

Jazzmix junior 5-7 år

Kurs startet onsdag etter høstferien. Halvtimen inneholder dans, lek og moro for de minste med sang, musikk og rytmer. Her leker vi og har det moro til musikk. Disse morsomme timene gir en naturlig innføring i dans og rytmikk. Det er fortsatt plass til flere og kanskje mor og far vil trene samtidig?

HipHop-kurs 7-10 år

Kurs på tirsdager med Sissel har fortsatt ledig kapasitet. Her får de håpfulle det siste av musikk og mooves hentet fra MTV med et ungt og trendy uttrykk. Kule kombinasjoner og trinnsamsetninger hentet fra break, streetjazz og reggae.

Torsdag 10-14 år er dessverre fullbooket.

Nye gruppetimer etter høstferien

Mandag:
Zumba 55 min kl. 19.00

Onsdag:
Dansedilla 30 min kl. 17.00
Gymtimen 1 time kl. 19.00

Torsdag:
Zumba 30 min kl. 10.30
Trapp 2 1 time kl. 20.00



Tone Eggum og hennes stab har hatt hektiske dager siden åpningen av Valdres treningssenter. Responsen har vært stor og tilbakemeldingene gode.

-Kjempegod respons!

Siden åpningen 1. september har det vært hektiske dager på Valdres Treningssenter. Mange har tatt kontakt for å få vite mer om tilbudet og mange har tegnet treningsavtaler. - Responsen har vært kjempegod, og jeg føler “valdrisen” har tatt godt imot det nye treningstilbudet vårt, forteller Tone Eggum.

Som medlemsrådgiver har dagene etter åpning blitt lange, men hun synes det er utrolig morsomt. - De som kommer er blide og hyggelige, og jeg tror det blir et koselig, godt og trygt miljø her.

Tone synes det er hyggelig at så mange godt voksne og nybegynnere har kommet i gang med trening, og at folk sier de synes det har blitt et fint treningssenter.

Trening som passer den enkelte

De som har tegnet medlemskap har begynt å bruke det med en gang. - Gjennom samtalene vi har med dem finner vi fram til trening som er tilpasset hver enkelt. De blir vist rundt og får hjelp og veiledning til øvelser og riktig belastning. På den måten får de en trygg og god start.

-Vi foreslår også noen gruppetimer som kan være greie i starten. Spesielt halvtimene våre. De er overkommelig å være med på, selv for nybegynnere, og gir fin variasjon i treninga. Ellers oppfordrer vi medlemmene våre til å bruke tilbudet slik det passer dem, sier Tone.

Variert timeplan

Den nye timeplanen er blitt godt mottatt. Styrkesirkelen er populær og det er veldig positivt med egen spinningssal. - Jeg tror vi har noe for folk i alle aldre. Hiphop-kurs for to forskjellige alders-

grupper barn og ungdom, og fram til jul kjører vi et prøveprosjekt på jazzmix junior. Da kan jo foreldre benytte anledningen til å trene samtidig, oppfordrer medlemsrådgiveren som også er Zumba-instruktør.

De mange halvtimene har vært en suksess. Her kan folk sette sammen flere halvtimer til å bli en fullgod treningsøkt med både styrke, bevegelse og utholdenhet.

Populære formiddagstimer

For en del passer det kanskje best å trene tidlig på dagen. Formiddagstimerne på Valdres Treningssenter er godt besøkt. - Mandag, onsdag og fredag har vi også sykkeltimer tidlig på morgenen med start klokka 06.45. Da har du mulighet til å få med deg en treningsøkt før du går på jobb.

-På tirsdager og torsdager er det seniortimer på formiddagen. Også de er godt besøkt. Jeg føler vi har et godt alternativ også på denne delen av dagen, og totalt sett gir timeplanen vår rikelig mulighet til å trene til det tidspunktet som passer hver enkelt best, mener Tone.

Trening og velvære

Både før og etter trening kan du benytte velværeoområdet. - Vi har jo et svømmebasseng som folk kan bruke så mye de vil. I tillegg har vi kaffemaskin med mange varme drikker, en sittegruppe og solide massasjestoler.

Treningssenteret er jo også en sosial møteplass og dette området er spesielt viktig i så måte. Jeg gleder meg hver dag til å gå på jobb, når jeg ser hvilket fint miljø vi er i ferd med å få til, avslutter Tone Eggum.

tone@valdrestreningssenter.no

Helene holder ryggen i sjakk med trening!

For 10 år siden flyttet Helene Grøndalen tilbake til Valdres. Men returen til hjembygda ble ikke helt slik hun hadde tenkt seg. Under flyttesjauet løftet hun forkjært. Det sa pang i ryggen og to skiver kom ut av stilling. -Jeg ble satt helt ut, og siden har ryggen min kranglet. Men jeg har funnet ut at trening holder problemene i sjakk, sier Helene.

42-åringen bor i Aurdal og er lærer på Valdres videregående skole. Hun er utdannet sivilagronom, og ved siden av læreryrket er Helene partner i et firma som tilbyr konsulenttjenester til landbruket.

10 år på treningssenteret

- God fysioterapi fikk skivene på plass og jeg fikk tips om å trene styrke. Derfor begynte jeg på Aktiviteket på Fagernes, og nå har jeg snart 10-års jubileum der, forteller Helene.

Selv om hun har gått på noen smeller opp gjennom årene har treninga gjort underverker. -Styrketrening er tingen. Hvis musklene rundt skadestedet er sterke nok holder skivene seg på plass. Derfor er jeg påpasselig med å trene rygg- og magemuskulaturen ekstra godt. Er jeg flink til det, så slipper jeg operasjon.

Trener variert

Helene prioriterer treninga. Tre til fem ganger i uka året rundt går turen til treningssenteret. Styrkeøkterne står fast på programmet, men ellers trener hun variert.

- Jeg liker godt gruppetimer og har prøvd de fleste. Synes det er godt at noen forteller meg hva jeg skal gjøre. Og så er det inspirerende og morsomt å trene sammen med flere til fengende musikk og gode instruktører, sier Helene.

Valdres Treningssenter gir nye muligheter

Overgangen til Valdres Treningssenter har vært en positiv opplevelse. - Med flere halvtimer på timeplanen kan jeg sette sammen økter som dekker mye. Det gir flere kombinasjons- og valgmuligheter. Jeg får dekket det jeg liker å være med på.

For læreren fra Aurdal er også treningssenteret en sosial møteplass. Her treffer hun vennene sine. - Hvis du ikke er på trening en dag, spør de andre etter deg. Det er best å melde fra om eventuelle forfall, så de vet hvor du er. Alle kjenner hverandre og vi har det koselig sammen.

-God kaffe og god sofa har de også. Det blir et naturlig samlingspunkt og en hyggelig plass å avslutte treningsøkta på, mener Helene.

Takker treninga

Det er sjelden hun har smerter i ryggen lenger, og takker treninga for at hun er så bra som nå. - God trening, god oppfølging og et godt miljø på treningssenteret har vært alfa og omega for meg. Trening betyr masse både for fysisk og psykisk velvære. Nå føler jeg meg med god og myk som bare det.

- I sommer har jeg faktisk plukket stein. Det er mange år siden sist. I tillegg kan jeg fortsatt svinge jordspydet og ta prøver for bøndene i Valdres. Det betyr også mye for meg, avslutter Helene Grøndalen.



Helene Grøndalen trener mye styrke for å holde ryggplagene sine i sjakk, slik at hun fortsatt kan ta jordprøver for bøndene i Valdres og jobbe som lærer ved Valdres Videregående skole.

Hvorfor bør du trene styrke?

Det er flere positive virkninger ved å belaste kroppen med trening og aktivitet noen ganger i uken. Forutsetningene er forskjellig, så det er derfor viktig at aktiviteten blir tilrettelagt deretter. Når det gjelder styrketrening er det i hovedsak tre gode og glade grunner til at det aldri er for sent å begynne.

- Forebygging av muskel- og skjelettplager
- Reparasjon av muskel- og skjelettplager
- Endring i kroppens sammensetning; som igjen gir det glade budskapet om at risikoen for livsstilssykdommer reduseres betraktelig.

Hovedmål for Mosjonister:

- Øke fysisk kapasitet og komme i bedre form.
- Gir bedre forutsetninger i dagliglivet.
- Øker muskulært overskudd til alle andre aktiviteter i livet.
- Yteevnen øker og kroppen blir mer "brukervennlig".
- Mer overskudd, bedre kroppsholdning og selvfølelse.

Er du sterk, så ser du sterk ut, og da føler du deg sterk (og stolt) samtidig.

Styrketrening øker forbreningen din

Menn har høyere forbrening enn kvinner fordi de har mer muskelmasse. Kroppen bruker mer energi på å opprettholde muskler enn fett.

Basalmetabolismen er den forbreningen du har når kroppen er helt i ro, og som vil øke når du får mer muskelmasse. De fleste har hvileforbrening store deler av døgnet. Klarer du å øke den, så vil det gi store utslag.

Vi starter å tape muskelmasse allerede ved 25 års alder om vi ikke holder den ved like. Jo eldre du blir desto viktigere blir derfor styrketreningen for å unngå nettopp å tape muskelmasse og dermed lavere forbrening. Øker du muskelmassen så vil du dermed forbrenne mer hele døgnet.

Hvor lang tid tar det å øke muskelmassen, varierer fra person til person. En nybegynner kan øke muskelmassen ganske mye i løpet av to måneder.

Med fokus på stabilitet og trening av de store muskelgruppene. For at treningen skal ha effekt må du trene så du blir sliten i musklene. Du bør kjenne at du må ha en pause når du er ferdig.

Kort og intensivt

Du forbrenner totalt mer om du trener "realt" med høy intensitet over kortere periode fordi total forbreningen din er mye høyere når du trener med høyere puls.

Prioritering av tid; ikke ett tema når vi snakker om å ta vare på helsen. Sett av 2 til 3 halvtimer i uken, det har vi alle tid til. Når vi nå vet at mindre muskler betyr lavere forbrening bør dette være en gedigen motivasjonsfaktor for å starte opp med styrketrening.

Dette gir deg garantert mange glade resultater

Ellen Berntsen



Illustrasjonsfoto



-Dattera fikk lurt meg hit!

-Britt synes jeg skulle begynne å trene, og kjerringa var selvsagt enig. Da var det ingen veg utenom, forteller Jan Harald Jensen. I høst startet drosjesjåføren fra Rogne på Valdres Treningssenter sammen med dattera. Nå har også kona, Torild, meldt seg inn, så hele familien er i full gang med trening.

-Dattera lurte meg med. Jeg hadde tenkt på å begynne og trene lenge, men trengte nok en pådriver. Og hit var det slett ikke farlig å komme. Vi ble veldig godt mottatt. Alle er så blide og hyggelige.



To dager tar Jan Harald Jensen turen fra Rogne til Fagernes for å trene på Valdres Treningssenter.

-Jeg synes det er moro bare å treffe folk og prate. Når jeg i tillegg kan bli i bedre form, så er det helt topp, sier Jan Harald.

Så magasinet

Britt hadde også samme tanken som faren. Da magasinet fra Valdres Treningssenter kom i postkassa fikk hun lyst til å begynne der. -Og så synes jeg at det var passende at far ble med. Det er greit å ha reisefølge også.

-Jeg har prøvd å trene litt hjemme med å gå turer langs veien, men det føltes litt utrygt. Det er mye tryggere på treningssenteret.

To ganger i uka i en drøy måned har allerede gitt resultater. Formen er merkbart bedre, forteller Britt. Hun synes også det er flott at mor Torild har blitt med. Det er positivt at familien kan gjøre noe sammen.

I bedre form

Hverdagen for Jan Harald er ofte lange drosjeturer som betyr mye stillesittende arbeid. -Det blir nok mye ut og inn av bilen i løpet av dagen, så jeg får jo beveget meg noe. Men det må nok mer til for at formen skal bli bedre, sier han.

Nå er drosjesjåføren i gang med trening to ganger i uka og det synes

han er helt topp. Han merker allerede framgang. Formen er i bedring.

-Jeg føler meg sprekere i beina og bedre i pusten. Så langt har jeg holdt meg til apparatene i salen, men har prøvd meg på sykkel og tredemølle.

-Spinning gjør susen, selv om sykklene har vonde seter. Jeg får vel ta med egen pute, smiler Jan Harald, som røper at han har lyst til å prøve seg på gruppetimer etter hvert.

Ble inspirert

Torild ble inspirert av de to andre i familien. Hun har trent mye for seg selv, men fikk også lyst til å prøve treningssenter. Derfor ble hun med i bilen til Fagernes.

-Jeg hadde en gjesteopptreden med fem ganger første uka før jeg meldte meg inn. Det var så morsomt. Også

er det jo flott at flere i familien kan trene sammen. Da kan vi pushe hverandre.

Normalt vil jeg nok trene to til tre økter i uka framover. Foreløpig holder jeg med til egentrening med apparatene. Må nok bli litt mer husvarm før jeg blir med på gruppetimene, forteller Torild.

Oppfordrer flere

-Vi anbefaler flere å gjøre som oss og oppfordrer flere familier i Valdres til å begynne å trene. Valdres Treningssenter er et trivelig sted å komme til. Folk er blide og hyggelige og vi har følt oss velkommen fra første stund.

Her blir du tatt vare på, kommer i stadig bedre form og får overskudd til å møte en hektisk hverdag. Vi går en spennende tid i møte, avslutter de tre medlemmene i familien Jensen.

Verv en venn og få et glass!

Ønsker du å møte kjentfolk på treningssentret? Verv en venn eller seks ved å benytte vårt verveskjema. Vi ringer og inviterer vennen til et uforpliktende møte med omvisning.

For hver venn som blir medlem får du et glass fra Hadeland Glassverk. Glasset har en liten "VT-logomann" på fotplatten, noe som gjør glasset mer eksklusivt.

Verdien på glasset er kr. 299,-



Nord-Aurdal har fått frisklivssentral!

15. juni åpnet frisklivssentralen for Nord-Aurdal kommune på Fagernes. Den har lokaler ved siden av Valdreshallen. En frisklivssentral er et kommunalt kompetansesenter, som tilbyr veiledning og oppfølging til folk som ønsker hjelp til å endre sine levevaner innen områdene fysisk aktivitet, kosthold og tobakk. Dette er en del av en nasjonal strategiplan for å øke fokuset på forebyggende arbeid; Forebygge mer, for å reparere mindre.

-All kommunalt helsepersonell og NAV-veiledere kan henvisse til sentralen, ved å skrive ut en frisklivsresept. Denne gir tilgang på et tre måneders opplegg, og har en egenandel på 250 kroner. Målet med denne perioden er å få folk i gang ved hjelp av motivasjonssamtaler, nøye veiledning og tett oppfølging.

-Er problemet spesielt knyttet til kosthold eller tobakk, holdes jevnlig kurs i samarbeid med de andre Valdres-kommunene, forteller Kristi Westerbø. Hun er Folkehelsekoordinator og Frisklivsveileder i kommunen. En stilling hun for tiden deler med Ina Syversen.

Et viktig ledd i arbeidet er å stimulere til at endringen av levevanene blir opprettholdt, og at ikke brukerne etter tre måneders oppfølging faller tilbake til gamle "uvaner".

-Her kommer samarbeid med andre helsefremmede tilbud i kommunen inn. Noen vil foretrekke å drive egentrening, andre melde seg inn i lag og foreninger og noen ønsker mer organisert trening gjennom blant annet kommersielle tilbud, som for eksempel Valdres Treningssenter, sier Kristi.

Og hun fortsetter: -Vårt mål er å få full oversikt over aktiviteter som tilbys i hele kommunen, slik at det blir lettere for hver enkelt bruker å velge hva som passer dem best. Hovedmålet vårt er VARIG livsstilsendring, og at fysisk aktivitet blir forbundet med glede og noe som er lystbetont.

-Vår erfaring er at det er mange som har lyst, men vet ikke helt hvordan de skal gå fram. Her ønsker vi å hjelpe så godt som mulig, slik at dørstokksmila blir litt kortere, og at det blir lettere å ta riktige helsevalg.

Kristi Westerbø forteller til slutt at frisklivssentralen har lokaler som inneholder utstyr for kondisjon- og styrketrening. De gir også tilbud om gruppetrening både ute og inne i sal. I tillegg har de masse informasjonsmaterieell om ulike tilbud ellers i kommunen og info om fysisk aktivitet, kosthold og tobakksbruk.



Kristi Westerbø (t.v.) og Ina Syversen deler for tiden stillingen som folkehelsekoordinator og frisklivsveileder i Nord-Aurdal kommune.

En Friskere Bedrift

er en samarbeidsavtale mellom bedrift og treningssenter, hvor vi i fellesskap jobber for å få flest mulig av de ansatte i fysisk aktivitet.

Bedrifter som inngår avtale med oss, er bedrifter som satser på sine ansatte. De ansatte er bedriftens viktigste ressurs, og arbeidsgiver vil være tjent med et friskt og positivt personale.

I tillegg vil de ansatte få økt overskudd, føle seg bedre, forebygge fysiske og psykiske plager. Regelmessig trening kan bidra til økt trivsel, bedre samhold mellom de ansatte og ledelsen, lavere sykefravær, lavere kostnader, blide og positive ansatte som føler seg verdsatt.

En Friskere Bedrift kan kalles en serviceavtale for bedriftens viktigste ressurs - altså de ansatte. Hver ansatt vil få tilrettelagt sitt eget individuelle treningsprogram ut fra erfaring, ønske, behov, plager og mål.

Sagt om

"En Friskere Bedrift":

"I avtalen med Toten Trenings-senter ligger det mange muligheter!"

Eli Henriette Larsen, Telenor Kundeservice

"For oss er dette et kjempeviktig personaltiltak. Folks helse er viktig for trivsel både på og utenfor arbeidsplassen."

Jørund Grimstveit, Sykehuset Innlandet Gjøvik

"Jeg er gladere på jobb, yter mer og føler meg som en positiv bidragsyter til miljøet."

Anita Nordhagen, Hunton

"Hunton har hatt rekordlav sykefravær etter at vi ble En Friskere Bedrift."

Lars Harald Nilsen, Hunton

Nå kan bedrifter i Valdres også tegne serviceavtale for sine ansatte og bli En Friskere Bedrift gjennom et samarbeid med Valdres Treningscenter.

Ta kontakt med Tone for mere informasjon!

Forebyggende behandling er tingen



-Forebyggende behandling er viktig. Da er det større sjanser for å unngå de store plagene, sier kiropraktor Vivienne E. Locke.

-Skal du måke snø bør du også varme opp først. Med spade må du ikke ta for mye om gangen. Stå med bred beinstilling og rett rygg. Ikke ha spaden for langt foran deg. Bruk helst skyveskuffe og løfte håndtaket høyt opp når du skal tømme skuffa. Unngå brå bevegelser.

-Det tar kortere tid å gjøre de nødvendige forberedelsene enn den behandlingen det tar hvis du blir stående med låst rygg, oppsummerer Vivienne.

Telefon: 482 63 324

Vivienne E. Locke er eneste kiropraktor i Valdres og driver Fagernes Kiropraktorklinikk. Hun har lokaler hos Valdres Treningscenter. -Jeg behandler ofte pasienter med akutte lidelser, men du behøver ikke ha en akutt kink i ryggen for å komme til meg. Forebyggende behandling før det kommer så langt er tingen. Da er det større sjanser for å unngå de store plagene, sier Vivienne.

Mange tror at det bare er vond rygg en kiropraktor kan hjelpe deg med. - Men jeg behandler mer enn kranglete rygger. Har du vonde skuldre, vonde knær, hodepine eller føler svimmelhet, kan jeg hjelpe deg med å bli kvitt plagene. Til og med kollokk hos små barn kan jeg vise til gode resultater på.

Nyttige tips

Overgangen fra høst til vinter fører gjerne til høysesong hos en kiropraktor. Mange en rygg har låst seg under dekkskift på bilen eller når den første snøen skal måkes vekk. For å slippe disse problemene kommer Vivienne med noen nyttige tips.

-Den første snøen kommer vel alltid som "julekvelden på kjerringa". Når du står der med sommerdekk og skal på jobb, bør du uansett ta deg tid til å varme opp før du kaster deg over vinterhjulene. Gå en liten tur først.

-Rull alltid dekkene fram til bilen. Bruk beina på hjuvlinna for å løsne skruene. Gå ned på kne og tvinn oppover. Sitt også på kne når du fjerner dekkene og løfter nye på plass. Det gir en mye bedre arbeidsstilling. Reis opp og trakk ned på vinna for å feste skruene skikkelig.

Mange som har lyst til å bevege seg

Valdres Treningscenter har egen fysioterapeut, Bjørn Rudolf Øygard. Men Bjørn Rudolf er også medlemstrener på senteret. Siden åpningen 1. september har han hatt fulle dager. - Det er mange nye ansikter og mange som har lyst til å bevege seg. Vi har hatt en veldig positiv start, sier medlemstreneren.

Bjørn Rudolf prøver å sette opp et fornuftig og gjennomførbart program for hver enkelt. Han føler at folk setter pris på den hjelp og veiledning de får. -Først tar vi en prat med utgangspunkt i målsetting og ønsker. Hva er det du vil oppnå med treninga? Så må jeg kartlegge arbeidssituasjon, tidligere treningserfaring, eventuelle sykdommer



Bjørn Rudolf Øygard er både fysioterapeut og medlemstrener på Valdres Treningscenter.

eller plager og medisinbruk. Det er mange ting å ta hensyn til for best mulig å kunne skreddersy et opplegg.

Før det endelige treningsprogrammet spikres blir han med rundt i salen og viser de aktuelle øvelsene. Det er viktig å lære seg øvelsene, gjøre dem riktig og bruke riktig belastning.

-Jeg legger opp til å starte rolig og øke etter hvert. Det er bedre enn at du går for hardt ut og må trappe ned. Å starte med et individuelt program i apparatsalen er det tryggeste.

-Etter hvert som folk blir husvarme anbefaler jeg aktuelle saltimer. Det kan være godt å komme inn i en gruppe. Det er både sosialt og morsomt og gir god variasjon i treninga, sier Bjørn Rudolf.

Han understreker at de fleste ting er helt ufarlig. Du må bare prøve ut fra det nivået du er på. - Jeg prøver å følge opp medlemmene så godt jeg kan, men hvis det er noen som føler behov for mer hjelp er det bare å ta kontakt med meg. Det er en klar målsetting å gi dem trygghet og framgang i treningsarbeidet.

Bjørn Rudolf driver også ordinær fysioterapibehandling. Han driver uten driftstilskudd, så du trenger ikke rekvisisjon for å oppsøke ham. Det betyr igjen kort ventetid og god tid til pasientene.

-Det må også være en trygghet for pasienten at vi nå er et større fagmiljø, som kan gi våre vurderinger og finne fram til den behandlingen som er best, avslutter Bjørn Rudolf.

Telefon: 906 20 393

Marianne roser det gode samarbeidet

Marianne Rognås Larsen har drevet praksis innen akupunktur på Fagernes siden 2006. Fra 1. september har hun vært å finne i lokaler hos Valdres Treningscenter. - Jeg har hatt en veldig bra start her. Vi er et bra team og har et veldig godt samarbeid på huset, forteller Marianne.

Pasientene kaller henne gjerne for "stikkedame" eller "nåldame", men det tar hun med et smil. Så lenge nålene hjelper er de fornøyde. Ved siden av jobber Marianne som sykepleier.

- Her på senteret treffer jeg folk som har begynt å trene. Jeg synes det er positivt at folk tenker på formen og helsa si. Og har de fått en skade, så kan akupunktur være en god behandlingsmåte.

Den kan lindre smerte, demper hevelse eller gi økt sirkulasjon i muskulaturen. Vi kan også benytte hverandres kompetanse for at pasientene skal få best mulig behandling. Det ser jeg på som en stor fordel, sier Marianne.

Mange går til behandling bare for velværen. Akupunktur gir også avspenning. I vinterhalvåret er det mange som vil ha bedre søvn, økt energi og sterkere immunforsvaret, noe akupunktur også gir dem.

Marianne har tatt et eget barneakupunktørkurs som etterutdanning og kan dermed gi virkningsfull behandling både for liten og stor.

Hva er akupunktur? Akupunktur stimulerer blant annet kroppens egenproduksjon av smertestillende stoffer, endofiner. Behandlingen kan derfor virke smertelindrende ved



Akupunktur kan være en god behandlingsmåte også for skader som følge av trening, sier Marianne Rognås Larsen. Hun har flyttet praksisen sin til Valdres Treningscenter og roser det gode samarbeidet på huset.

muskelsmerter, senebetennelser, slitasjegikt og revmatiske smerter. Også ved mer langvarige smerter, som for eksempel hodepine og migræne, kan man benytte akupunktur.

Telefon: 917 52 728

Flere ser fordelene ved å få massasje!

Vi trives veldig godt som en del av teamet her ved Valdres Treningscenter. Vi føler at vi jobber godt sammen, og at det gode behandlingstilbudet senteret har gir et tilbud som alle kan nyte godt av.

Vi synes det er flott å se at flere ser fordelene i det å få massasje, og nytten det gir. Noe av det vi forsøker å formidle til kundene er at man trenger ikke ha "vondter" for å nyte godt av en behandling hos oss. Massasje er vel så mye forebyggende som det er behandlende.

De mest vanlige plagene mange sliter med i dag sitter i rygg, nakke og skuldre. Vi ser at kunder som har kommet til oss over tid har hatt god effekt av behandlingen.



En kunde som har fått massasje fast i snart tre år sier: "Jeg har hatt veldig god nytte av massasjen jeg har fått. Muskulaturen holdes mykere og jeg har derfor mindre smerter i nakke, rygg og hofter". En annen sier: "Etter lange dager foran PC-skjermen er det utrolig bra å få løst opp muskelspenningene regelmessig."

Noen har også sagt at de har unngått sykemelding på grunn av jevnlike behandlinger. Som terapeuter er det fint å få slike tilbakemeldinger. At andre har god effekt av den jobben vi tilbyr, gjør at vi synes det er morro å gå på jobb.

Behandling:

- Klassisk og aroma massasje
- Bedriftsmassasje
- Reiki healing

Kursvirksomhet:

- Babymassasje
- Enkle massasjegrer for bruk på jobb og hjemme.

Du er hjertlig velkommen innom, enten for en behandling eller bare for å slå av en prat.

Terapeutene Hans & Tone Allergoth
Telefon: 902 22 083 - 950 02 778
www.eumina.no

Massasjeterapeutene Hans og Tone Allergoth er en del av det gode behandlingstilbudet på Valdres Treningscenter.



Kom deg opp av go'stolen!

Synes du at du skulle ha begynt og trene? La det ikke bare bli med tanken! Kom deg opp av go'stolen og gjør noe med det!

"Dørstokkmila" hjemme må du klare sjøl, men på Valdres Treningscenter skal vi ta godt i mot deg. Hos oss får du den hjelpa, veiledningen, instruksjonen, motivasjonen og inspirasjonen du trenger for å få til gode og varige treningsvaner.

Og uansett hvilket nivå du befinner deg på, så skreddersyr vi trening for deg! I tillegg har vi et utrolig god sosialt miljø, som du sikkert vil få mye glede av.

Du oppnår mye gjennom regelmessig trening hos oss. Se bare her:

- Bedre form
- Større overskudd
- En lettere hverdag
- En dårlig dag, blir mindre dårlig
- Får ut spenning
- Øker bevegeligheten
- Kan redusere smertebildet
- Føler deg mer robust
- Får mer selvtilitt
- Bli i bedre humør
- Reduserer risiko for livsstils-sykdommer
- Bedre blodsukkerverdier
- Reduserer kolestrolnivået
- Mekanismene i kroppen virker bedre
- Løser ut stress
- Takler bedre motgang
- Styrker mental helse
- God medisin mot plager og lidelser.
- Gir vektreduksjon
- Du ser bedre ut
- Stor sosial gevinst
- Du kan risikere å få nye venner

Bestem deg nå! Helsegevinsten er stor! Kom deg opp og ta turen til oss på Valdres Treningscenter.

"Vi er noen varmblodige dyr som er skapt til å være i aktivitet!"



Du kan svømme etter trening

Vi har et svømmebasseng i tilknytning til Valdres Treningssenter. Er du medlem hos oss kan du fritt bruke dette bassenget. Svømming etter trening gjør godt for stive og ømme muskler, og er en fin aktivitet for folk med ulike slitasjeproblemer.

Valdres Treningssenter på facebook

Valdres Treningssenter er på facebook og sammen med Totten Treningssenter er det registrert over 1500 medlemmer.

Nå kan du følge med på nyheter, diskusjoner, meningsutvekslinger, tips og treffe andre som er opptatt av trening.

Du må selv registrere deg på Facebook for å nå oss.

Vi samarbeider med Quality Hotel & Resort Fagernes

Med vår beliggenhet i underetasjen på Quality Hotel & Resort Fagernes er Valdres Treningssenter en velværeavdeling for hotellet. Gjestene som bor der kan trene gratis hos oss.



FAGERNES

BY CHOICE HOTELS

• For fullstendig timeplan se www.valdrestreningssenter.no

**Du finner oss i
Jernbaneveien 26,
ved Quality Hotel &
Resort Fagernes!**



Solide massasjestoler

Har du vondt rygg, stiv nakke, muskelknuter eller er stresst og trenger avslapning, bør du prøve våre massasjestoler. Bruk av massasjestol er gratis for medlemmer.

Prøv gruppetrening

På timeplanen finner du en rekke gruppetimer som inneholder mange slags treningsformer. Du kan velge mellom rolige, enkle timer eller timer for deg som er i knallform. Start gjerne med halvtimene. Når du synes de går greit, kan du prøve deg på lengre



øker. Halvtimene har vært en suksess. Du kan sette sammen flere halvtimer til en variert og fullgod treningsøkt.



Gratis kaffe!

Moderne forskning påstår at du også får en betydelig helsegevinst av å drikke kaffe. Og hos oss er selvsagt kaffen gratis!

Både før og etter trening kan du slappe av med en kopp kaffe i vår velværeavdeling.

Meld deg inn før 1. november og få FRI TRENING FØRSTE MÅNED!

Vi har trening for alle!

Bestilling av behandling:

Marianne Rognås Larsen
Akupunktur
917 52 728

Vivienne E. Locke
Kiropraktor
482 63 324

Hans og Tone Allergoth
Massasjeterapeuter
902 22 083 - 950 02 778

Bjørn Rudolf Øygard
Fysioterapeut
906 20 393



Blide fjes i resepsjonen

På valdres Treningssenter blir du møtt av blide fjes i resepsjonen. Mari Sataolaen Slåttsveen (bildet) er en av dem. Den andre er Ann-Kristin Randby, og hun er akkurat like blid.



Åpningstider:

Mandag	6.30 - 21
Tirsdag	8 - 21
Onsdag	6.30 - 21
Torsdag	8 - 21
Fredag	6.30 - 20
Lørdag	9 - 16
Søndag	12 - 15

Kom innom eller kontakt oss:

61 36 29 30
92 80 40 04

post@valdrestreningssenter.no
tone@valdrestreningssenter.no
www.valdrestreningssenter.no

