



TOTEN
Treningssenter

05 - 24
HVER DAG

MAGASINET

Magasin for Toten Treningssenter Lena og Raufoss - September 2015

**BLI MEDLEM
OG FÅ**

VÅR STORE VELKOMSTPAKKE

- SEKK • T-SKJORTE • FLEECEVEST
- 1 GRATIS TIME MED PERSONLIG TRENER

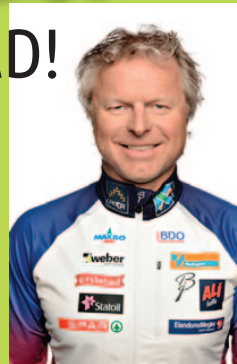
Forutsetter tegning av medlemskap!
Tilbudet er begrenset til de 100 første!

FELLESTRENING MED TEAM SKINSTAD!

Torsdag 24. september kl. 17.00.

Løpsintervaller tilpasset alle nivåer. Frammøte og oppvarming på taket til TOTEN TRENINGSSENTER GJØVIK.

Påmelding til post@totentreningssenter.no eller i resepsjonen.



Mårten, Petter
og Åge

Prøv en time med Personlig Trener

- Kom igjen, Fred! Du klarer en til. Fred Normann biter tennene sammen og klarer enda en repetisjon. - Bra, Fred, du er kjempeflink, roser personlig trener Linn Stranden.

Etter litt har han fått pusten tilbake og kommer med en innrømmelse: -Jeg prøver så godt jeg kan, men det er bare Linn som prater. Jeg orker ikke, for her er det fart hele tiden. Prøv en time, så skal du se hvor effektivt det er.

Og det er nettopp pusten Fred sliter med. Han så for seg en aktiv pensjonist-tilværelse, men fikk kols og ble bare sittende i en stol og synes synd på seg sjøl. Trening på "blå resept" hos Toten Treningscenter på Lena ble redningen.

Et helt nytt menneske

-Første gangen måtte jeg ha hjelp for å komme opp trappa, men framgangen kom fort og etter tre år har jeg blitt et helt nytt menneske. Humøret og energien er tilbake og plutselig kan jeg være bestefar igjen, forteller den nå så spreke 70-åringen.

Hver dag han er hjemme møter Fred opp på Toten Treningscenter. Grytidlig om morgenen er han i gang. Han har fått god hjelp hele tiden og nå tar han PT-timer. Det er han veldig fornøyd med.

- Timer med personlig trener er noe jeg absolutt kan anbefale, og spesielt med Linn. Hun er kjempeflink, skryter Fred. -Jeg hadde kommet til et punkt der jeg måtte gjøre noe annet for å komme videre. Linn lærer meg riktig teknikk og utførelse, og jeg får mer effekt ut av treningen. Det stopper opp når du ikke gjør øvelsene riktig. Før dro jeg 70 kilo på et apparat med feil teknikk. Når jeg gjør det riktig har jeg nok med halve vekta.



- Kom igjen, Fred! Du klarer en til. Personlig trener Linn Stranden pusher Fred Normann til å ta i litt ekstra. -PT bør du absolutt prøve, anbefaler Fred.

Kunnskap er viktig

-Det er viktig å velge en utdannet PT. Vi har kunnskap om hvordan du skal trene riktig. Det er en trygg måte å komme i gang på. Jeg tar alltid først en prat med den enkelte for å kartlegge eventuelle sykdommer, skader eller andre ting jeg må ta hensyn til. Ut fra dette lager jeg et opplegg som er skreddersydd for nettopp deg, forteller Linn.

-Fred, for eksempel, kan ikke kjøre intervaller, så da må vi prøve å få brukt musklene hans på andre måter gjennom riktig styrketrening. Andre kan ha problemer med å komme seg opp fra gulvet første gangen, men det går ikke så lenge før de er oppe og løper på tredemølla. Noen kan trenes hardt, mens andre må ha et lettere opplegg.

-Men nå har også jeg nådd et av målene mine, skyter Fred inn. -Jeg har klart å jogge på tredemølla i fem minutter.

Helt ufarlig

Linn startet som personlig trener på Lena etter nyttår, og har bare fått flere og flere kunder. -Jeg er kjempefornøyd. Å trene med personlig trener er ikke så skummelt som du tror. Det er på ingen måte slik du kan oppleve det gjennom

TV-seriene. Det er rett og slett helt ufarlig, og noe du absolutt burde prøve. Jeg gjennomfører et program med deg ut fra egne ønsker og mål, der hovedmålet er å komme i bedre form. Mer konkrete mål kan eventuelt komme etter hvert.

-Ja, dette må du bare kaste deg på. Linn og resten av miljøet på Toten Treningscenter tar vare på deg og gir deg inspirasjon og motivasjon til å trene riktig. Og så blir du veldig god til å drikke kaffe. Det sosiale betyr også mye, proklamerer Fred.

Kom som du er

-Det er aldri for sent å begynne å trene. Jeg har personer av begge kjønn og i alle aldre, fra ungdom til godt voksne på over 80 år. De får alle et opplegg som er tilpasset forutsetningene for hver enkelt, så det er bare å komme som du er, oppfordrer Linn til slutt.

Hun forteller at i september starter de med PT-grupper på Lena. Det kan være en flott mulighet til å komme i gang i trygge omgivelser. Her kan du trene sammen med andre, og for noen er det mindre skummelt enn å være alene med en PT. Så da er det bare å ta steget over den berømmelige dørstokkmila. Du kommer helt sikkert ikke til å angre.

Drømmer du om å oppnå:

- BEDRE FORM
- SLANKERE KROPP
- GODE RESULTATER
- MER OVERSKUDD
- MUSKULØS KROPP
- BEDRE HELSE

**PRØV
PERSONLIG TRENER!**

VI HJELPER DEG TIL GODE RESULTATER!



Are - Linn - Geir Atle



the**core**bar®

TRAIN HARD & HAVE FUN!

NYHET!
KOMMER FRA HØSTEN

Corebar FIT™:

Signaturen til Corebar FIT (Functional Integration Training) er spesielt del 2 hvor det fokuseres ekstra på mobilitetstrening og funksjonell bevegelse, i kombinasjon med styrkeøvelser for kjerne-muskulaturen (core). Corebar FIT er «full pakke trening» - det er en tøff, energisk og morsom time, med og uten hopp i kondisjonsdelen. Core, Styrke og Mobilitetsdelen er dynamisk og intens. Svært viktig for mestringsevnen og ditt treningsresultat er den innledende teknikktreningen. Timen er en inspirerende og genial time for deg som er moderat til godt trent, og kan også passe fint hvis du er ny innen Corebar trening. Gjennom hele timen brukes en spesialdesignet bar/stang som er vektet og ergonomisk tilpasset.

Total tid 60 (55) min.

Corebar HIT™:

Signaturen til Corebar HIT (High Intensity Training) er de 4 Boost'ene; 2 i kondisjonsdelen og 2 i Core og Styrkedelen. Dette er den ultimate timen for deg som ønsker å ta ut ditt fulle potensiale, og teste din evne til å presse deg utenfor komfortsonen. Corebar HIT er svært intens, energisk og fokusert, men på samme tid leken og morsom. Timen passer for deg som er godt til svært godt trent og som har drevet med Corebar-trening tidligere. Timen inneholder ingen teknikktrening på starten, derfor anbefales det at alle som er nye innen Corebar-trening starter med Corebar Vital eller Corebar FIT for å få best mulig utbytte av treningen. Gjennom hele timen brukes en spesialdesignet bar/stang som er vektet og ergonomisk tilpasset.

Total tid 60 (55) min.

friskere bedrift

Jobber du i en
"En Friskere Bedrift"?

Da får du et
GUNSTIG TILBUD
når du starter opp!

"En Friskere Bedrift"-medlemmer

				SJEKK TILBUDET HVIS DU JOBBER I - Gjøvik kommune - en bedrift som er medlem av "Byen vår Gjøvik" - eller er medlem i GOBB! Avtalen gjelder også for ektefelle og samboer!

De fleste bedriftene i Norge har serviceavtale på datautstyr og firmabiler. På Gjøvik og Toten er det mange bedrifter som har serviceavtale for de ansatte. Det har de med Toten Treningssenter!

Vil du vite mer ta kontakt med:
Lene Anita Solberg Olsby - lene@totentreningscenter.no
Anders Haug - anders@totentreningscenter.no



Som medlem i Toten Treningssenter
kan du trene på alle våre sentre!

ÅPNINGSTIDER

Gjøvik - Lena - Raufoss

Gran - Brandbu - Hønefoss:

05 - 24
HVER DAG

TREN NÅR DET PASSER DEG - DITT MEDLEMSKORT ER DIN NØKKE!

**BLI MEDLEM
OG FÅ**

VÅR STORE VELKOMSTPAKKE

- SEKK • T-SKJORTE • FLEECEVEST
- 1 GRATIS TIME MED PERSONLIG TRENER

Forutsetter tegning av medlemskap!

Tilbudet er begrenset til de 100 første!



BLI "DEN GLADE MOSJONIST" DU OGSÅ!
TRENT - UTRENT - ELLER MEDLEM PÅ ET ANNET SENTER.
KOM OG PRØV OSS GRATIS! Send SMS med kodeord "Prøvetrening" til 913 34 036.

Toten Treningssenter - et folkelig senter der du føler deg hjemme!

Lena:

61 16 88 90

Raufoss:

61 19 70 00

post@totentreningssenter.no - www.totentreningssenter.no

TOTEN
Treningssenter

