



Pressmeddelande

2019-01-28

Hitta träningsvanorna med Actic!

Träningsmotivation växer inte på träd. Det som kändes som en självklarhet dagarna efter nyår känns plötsligt som en enorm tröskel – att ta sig till gymmet. Men misströsta inte! Nu hjälper vi dig som hamnat i kom-igång-fällan att hitta nya träningsvanor som håller på sikt.

Våra 10 bästa tips:

1. Jobba med mål

Ett mål kan fungera både som piska och som morot när du ska komma igång med träningen. Och nej, ett mål behöver inte vara ett lopp. Du kan ha som mål att träna tre gånger i veckan, att kunna lyfta din egen kroppsvikt i marklyft eller bänkpress eller att klara 100 burpees på 10 minuter. Är målet ditt? Eller hakar du bara på någon annans mål? Om du ska lyckas ska det vara ett mål som passar dig.

2. Gör dina mål mätbara

Om du ska springa ett lopp eller nå en specifik prestation är det lätt att hålla koll på att du är på rätt väg. Luddigare mål, som exempelvis "jag ska börja träna mer" kan vara svårare att följa. Gör ditt träningsmål specifikt och mätbart, "jag ska börja träna 2 gånger i veckan".

3. Skriv in träningen i kalendern

Tro inte att träningen händer av sig själv. Se till att skriva in din träning i kalendern. Då har du frigjort tid till träningen och sannolikheten att den blir av är betydligt större! Och ja, det är ok att fixa barnvakt för att kunna träna. Och ja, din träning är viktig och ska prioriteras.

4. Gå ut lagom hårt

Planera din träning efter hur ditt träningsliv faktiskt kan se ut, inte hur du vill att det skulle kunna se ut. Förstår du skillnaden? Du kanske vill träna fyra gånger i veckan, men titta på ditt liv och fundera på om det är rimligt. Och ditt träningsug – räcker det till fyra gånger i veckan? Dra ner på ambitionerna och möt dig själv där du är idag.



5. Variera din träning

Ja, det är kanske jätteroligt att springa eller köra ett visst gruppträningspass, men du har mycket att vinna på att träna många olika saker! Dels tröttnar du inte på träningen lika lätt och dels undviker du skador som lätt kan drabba dig om du tränar ensidigt.

6. Träna med en kompis

Helst någon som redan har fungerande träningsrutiner. Visst är det bra att börja tillsammans, men då är det också lätt att halka ur rutinerna tillsammans. Om du hakar på en kompis som redan tränar har du ett bra draglok.

7. Gör något nu! Ja, nu.

Du kan alltid börja med att göra 10 benböj, 10 rygglyft och 10 situps, fem varv. Nu på en gång. Lite är bättre än inget och om du gör det här nu direkt så känner du att tröskeln till träning egentligen är väldigt låg.

8. Köp nya träningskläder

Oj så ytligt det blev nu då! Ja, men faktum är att det kan vara lättare att ta sig till gymmet om man känner sig lite fräsch och snygg. Och det behöver inte kosta skjortan. De stora klädkedjorna har alla prisvärda, bra och snygga träningskollektioner.

9. Prioritera rätt

När du har planerat in träning är det träning som gäller. Låt inte småsaker eller vardagsbestyr som kan vänta komma i vägen för din träning. Om du ska lyckas måste du prioritera träningen.

10. Boka tid med en personlig tränare

Har du svårt att komma iväg till gymmet eller att ta ut dig när du tränar själv. Prova att träna med en personlig tränare. Du får hjälp att nå dina mål utifrån dina förutsättningar – och du vet att någon väntar på att du ska dyka upp. Som ny medlem på Actic ingår dessutom 2 tillfällen med en personlig tränare eller instruktör.

För ytterligare information, vänligen kontakta:

Linn Riise, Online Marketing Manager, linn.riise@actic.se



Actic i korthet

Actic grundades 1981 (fd Nautilus Gym) och lanserade konceptet Gym & Bad. 1995 startades den internationella expansionen och Actic är idag en av de ledande aktörerna på gymmarknaden i Norden med bemannade gym. Actic driver 178 anläggningar med drygt 220 000 medlemmar i fyra länder. Huvudmarknaderna är Sverige, Norge och Tyskland. Actic erbjuder en välutvecklad träningsmetod (HIT–High Intensity Training) där medlemmarna får personliga träningsprogram med uppföljning av välutbildad personal. Detta tillsammans med baderbudandet differentierar Actic på marknaden. Actics vision är att bidra till ett friskare samhälle genom att attrahera bredare målgrupper och därigenom utvidga marknaden. Actics medarbetare engagerar sig i det lokala samhället för att bidra till ett hälsosammare samhälle. Actic, som har sitt huvudkontor i Solna, Stockholm, har cirka 800 heltidsanställda och en nettoomsättning under 2017 om 881 miljoner kronor. Koncernen leds av CEO Anders Carlbark.