

Fitmas Countdown

Her finner du en oversikt over årets luker. Du velger selv hvilken dager du vil gjennomføre de ulike øktene, du kan også gjøre unna flere luker på samme dag. Hent klister i resepsjonen og klistre opp etterhvert som du fullfører.

1. Bær gavesekken

Bær gavesekken vi har i bunnen av trappa 5 ganger opp og ned fra resepsjonen til toppetasjen. Gjennomfør gjerne så raskt du klarer.

2. 30 minutter kondisjonsøkt

Arbeid 30 minutter sammenhengende på ett av våre kondisjonsapparater.

3. Delta på en gruppetime

Delta på en gruppetime.

4. Sett en personlig rekord

Sett en personlig rekord innen noe fysisk. For eksempel antall armhevinger på en dag, maksløft i knebøy, raskeste 1000 meter på stakemaskinen, eller noe annet.

5. Tren med en venn

Ta med en venn på trening. Tren enten inne, eller ute. Tar du med vennen hit, får hen gratis inngang denne dagen.

6. Sirkeltreningsutfordring

Gjør følgende så raskt som mulig:

5 armhevinger, 10 sit-ups, 15 burpees, 20 knebøy, 25 utfall – 3 runder.

7. Mobilitetsdag

Sett av 15 minutter til stretching eller mobilitetsøvelser.

8. Juleløftet

Finn ut hvor mye du klarer å løfte i et bestemt løft. For eksempel benkpress, knebøy, markløft, skulderpress, eller lignende. Dette kan også gjøres i et apparat, ved å finne ut hvor tungt du klarer å løfte i dette apparatet.

9. Statisk utfordring

Hold en planke posisjon så lenge som mulig og hold 90-graderen inntil en vegg så lenge som mulig. Konkurrer gjerne med en venn!

10. 10 000 skritt

Ta minst 10 000 skritt i løpet av dagen, enten inne på treningssenteret eller ute. 10 000 skritt vil i snitt tilsvare 7,7km for en voksen

11. Lavterskelaktivitet

Gjennomfør 15 minutters rolig sykling, rask gange, eller tøying som en pause i løpet av dagen.

12. Romaskinutfordring

Hvor raskt klarer du å ro 1000 meter? Varm først opp i noen minutter før du prøver å ro så raskt du klarer i 1000 meter. Romaskinen teller både distanse og tid for deg på panelet.

13. "Reinsdyr-race"

Gjennomfør et intervallprogram med 4 minutters arbeid og 2 minutters pause på et valgfritt kondisjonsapparat. Legg opp til så mange 4 minutters intervaller som du selv ønsker. Et sted mellom 3 og 6 stk vil være bra.

14. Armhevinger, knebøy og sit-ups

Ta 20 armhevinger, 20 knebøy og 20 sit-ups i løpet av dagen.

15. 3-timers

Legg inn en dag der du har minst 3 timer med fysisk aktivitet. En eller flere av de andre lukene kan bakes inn i denne treningen. Det kan selvfølgelig fordeles over flere økter. Den fysiske aktiviteten trenger ikke nødvendigvis å være hard. Gåtur, støvsuging, husvask, juleshopping, lek ute med barna o.l telles også.

16. Julehilsen til kroppen

Gi deg selv en restitusjonsdag med fokus på avspenning og pust. Prøv en yogaøkt, foam rolling, eller meditasjon.

17. Steg for steg

Gå eller løp totalt 1000 trappetrinn ila en dag. Hanatrappene er for eksempel 306 trinn, så om du går opp 4 ganger, er du godt over målet. Fra bunn til topp i Vår Energi arena Forus er det 62 trappetrinn, så her må man gå 16 ganger pluss 8 trappetrinn. Trappemaskinen vår kan selvfølgelig også være et godt alternativ på denne luken.

18. Kreativ trening

Finn et nytt apparat eller en øvelse du aldri har prøvd før, og gjennomfør minst én økt med det.

19. Nissens slede

Gjør en økt som involverer sleden vi har i 3 etasje. Prøv å skyve den, eller trekke den etter deg. Legg gjerne på så tungt at du bare klarer korte strekker om gangen.

20. Enkel parøkt

Gjennomfør en enkel og kort treningsøkt med en person som til vanlig ikke trener. Gjerne med et familiemedlem i stua, eller med en kollega på jobben. Kanskje enkle balanseøvelser med besteforeldre?

21. Juleforberedelser

Gjør noe fysisk samtidig som du gjør ærender, eller juleforberedelser. Bær litt ekstra langt på de tunge posene, gå i litt ekstra høyt tempo mellom butikkene, måk oppkjørselen til både deg selv og naboen om det kommer snø, gå ut og hogg ditt eget juletre, eller lignende.

22. Snømann-utfordringen

Lag din egen "snømann" med 3 styrkeøvelser. Hvis du skal trene bein kan det for eksempel bygges opp som dette: Start først med en stor baseøvelse som den nederste snøballen i snømannen. Dette kan for eksempel være knebøy eller beinpress. Deretter den midterste snøballen med en litt mindre øvelse som leg extensions/benspark, eller leg curl, og til slutt den minste snøballen på toppen med for eksempel ståhev. Inspirasjon til styrkeprogram som dette kan hentes i resepsjonen.

23. Julekortet

Skriv et julekort til deg selv, der du skriver noe du er fornøyd med å ha gjort for egen helse i 2024, og skriv også ned et mål for 2025. Veldig hyggelig om du skriver kortet på vår dekorasjon som henger her.

24. Avslutning på topp

Gjennomfør 24 minutter på kondisjonsapparat etter eget valg, hvor hvert minutt er raskere enn det forrige. For eksempel på tredemøllen der du øker hastigheten for hvert minutt. Tilstrebe at du blir skikkelig andpusten de siste minuttene.