

Øvelse gjør mester

I dette brevet vil jeg nevne gjentakelsens kunst. Hvis du skal bli flink i noe må du trene på det. Er du flink men vil bli flinkere, så må det øves. Slik er det bare.

Hvor ofte du er inne på det interaktive systemet vårt og ser på videoene og treningsmaterialet som ligger der? – Mitt råd er å gå inn og se på disse videoene. Du vil plukke opp nye ting, og sjansen for at det skal feste seg i hjernebarken er større for hver gang. Da øker du også dine sjanser for å lykkes med å nå dine mål. Bruk disse redskapene, de er til for deg!

Har du sett videoene en gang før? Se dem igjen. Ikke alle på én gang, men sjekk gjerne ut noe du syntes er spennende og som du føler du burde lære mer om.

Noen kvier seg for å se “teoretiske” videoer om mat, ernæring, lære om hvordan å unngå skader og lignende, men dette er viktige videoer. Å lære litt om din egen kropp og hvordan kroppen reagerer er viktig og nyttig. Ikke minst for å trene riktig og kunne utføre treningsøvelser riktig. Gjør du det så får du større utbytte treningsmessig og slipper kanskje å trene på deg skader. Ikke slurv med dette, en treningskade kan ødelegge mye når man har en god treningsflyt. Det er nemlig mye vi kan gjøre for å unngå treningskader.

Gå innom det interaktive vi har laget for deg og sjekk opp videoene fra tid til annen. Prøv flere aktiviteter så du har flere bein å stå på. Vi setter også pris på tilbakemeldinger slik at vi kan lage flere videoer om det du og de andre gjestene hos oss syntes er interessant og ønsker å lære mer om. Det kan være om trening, mat, motivasjon og andre ting som berører ditt opphold på Evjeklinikken.

Det er dessuten også mange fine treningsvideoer på internett, blant annet på nettportalen YouTube. Her finner du videoer med Zumba, terapiball, styrketrening, Step, Pilates, Agility, aerobic, bare for å nevne noen. Sjekk med din veileder hvis du er i tvil om videoene du finner er gode nok og har riktige øvelser.

Lykke til!

- Evjeklinikkens fagteam v/ Widar Winther (aktivitetsveileder)