

- Alla har olika förutsättningar när det gäller att röra på sig. Din ålder, kön, vikt, erfarenhet och kondition är några av de faktorer som spelar in.
- Om du precis har bestämt dig för att börja träna, är det kanske inte så lätt att veta vilken motionsform som lämpar sig just för dig. Nedan följer lite råd som kanske kan vara till hjälp.
- Känner du dig osäker på vad du vill träna?  
Gympa, Styrketräning, Spinning, Yoga, Aerobics eller kanske Box?  
När du köper ett kort på Gerdahallen har du möjlighet att prova dig fram mellan de olika motionsformerna hur mycket, och när du vill.
- Det kanske tar tid att hitta den motionsform som passar just dig, men ge inte upp!  
Gerdahallen erbjuder närmare 200 pass i veckan och vi har ca. 150 välutbildade och entusiastiska instruktörer som kan hjälpa dig att hitta rätt.
- Vi rekommenderar otränade motionärer att börja med lågintensiva pass.  
Om det är gympa du bestämt dig för, kan du med hjälp av vår "gympa-trappa" (som du hittar i högermarginalen när du klickar på "Gympa" på startsidan) lättare hitta din nivå.
- Om du aldrig tidigare har deltagit på ett aerobic- eller yogapass, är det bra om du först provar dig fram på något av våra baspass.  
Spinning har ett motsvarande Intro-pass i början av terminen, som sedan blir ett baspass.
- Alla Gerdahallens pass finns beskrivna i korthet på baksidan av Gerdaschemat.
- Om du bestämt dig för att börja styrketräna skall du vända dig till en av våra duktiga styrkeinstruktörer som hjälper dig att lägga upp ett anpassat träningsprogram.  
Instruktion i gymet är kostandsfri för dig som har styrketillägg eller årskort.
- Har du kanske en gammal skada? Gerdahallen har fyra mycket erfarna och duktiga legitimerade sjukgymnaster, som med hänsyn till din skada, kan rekommendera vad just du bör/kan träna.
- Vill du prata med någon direkt, innan du börjar träna? Då kan du beställa träningsråd , och med hjälp av det, bli inlotsad in i Gerdahallens verksamhet.
- Har du frågor? Vill veta mer om något? Navigera dig runt på hemsidan för mer information. Om du inte hittar den information du söker, kan du kontakta antingen receptionen på tfnr. 046-22 96 49 eller webmastern, genom att klicka längst ner till höger på hemsidan, så kan dom besvara dina frågor eller hänvisa dig till rätt person på Gerdahallen som kan ge dig svar på dina frågor.

### ***Lite råd och tips på vägen:***

Oavsett vad du bestämmer dig för att träna, är vårt råd att aldrig gå ut för hårt.  
Det brukar oftast resultera i att man snabbare tappar träningslusten  
eller kanske överanstränger någon muskel.

Kom ihåg att den bästa motionen är den som blir av!

Att träna 2 ggr i veckan ger **mer** än dubbelt så bra utdelning  
som att träna en gång i veckan!

**VARMT VÄLKOMMEN TILL GERDAHALLEN!**

