

## Hemsidan – [Gym - Östhammars kommun](#)

### Ordningsregler och träningstips!

#### *Bild – ordningsregler*



#### **Ordningsregler på gymmen:**

Ungdomar från 11 år får träna i gymmet i sällskap och under uppsikt av en betalande vuxen (18 år). Det är den vuxne som ansvarar för ungdomen och att denne tränar säkert och med korrekt teknik.

Ungdomar som fyller eller har fyllt 14 år kan träna på egen hand i gymmet, förutsatt att ungdomen har genomgått en gymintroduktion med någon ur personalen.

Ungdomar 11-14 år ska ha med sig målsman vid köp av gymkort.

Släpp inte in någon annan på gymmet – ditt gymkort och din inpasseringsbricka är personliga.

Gymkortet och inpasseringsbrickan (tagg) är värdehandlingar och ska inte lånas ut till någon annan. Tappar du bort din tagg får du betala 150kr för en ny.

Träna i hela och rena kläder.

Använd inomhusskor och lås gärna in dina ytterkläder i omklädningsrummet (ta gärna med ett eget hänglås).

Torka av den gymutrustning som du har använt, genom att spreja på pappershandduk och torka sedan av maskinen (spray och papper finns på plats!)

Om du vet att du svettas mycket, ta gärna med en handduk och torka av dig med – trevligt både för dig och andra på gymmet!

Visa hänsyn till andra på gymmet - om ni är många i lokalen så uppehåll inte maskinerna för länge, turas heller om att använda utrustningen.

**Till sist – kör hårt, det är kul att vara stark!**

#### **Generella träningstips!**

#### *Bild – träningstips*



Värm gärna upp 5-10 minuter på en konditionsmaskin

Träna igenom hela kroppen 1-3 dagar i veckan, vila minst en dag mellan passen.

Gör varje övning 2-3 set (antal omgångar) med 8-12 repetitioner (antal gånger per set). Orkar du inte 8 "reps" – så sänk vikten, orkar du fler än 12 "reps" – så öka vikterna.

För ungdomar gäller något lägre vikter och fler repetitioner per set – sträva mot 10-15 reps per set. Tänk också på att ungdomar bör välja vikter så att de kan utföra övningen kontrollerat och med god teknik genom hela passet.

**Exempel på grundprogram för ungdomar 11-17 år (och nybörjare):**

1. Uppvärmning 5-10minuter – på konditionsmaskin eller rörelseövningar (exempelvis jumping jacks, armhävningar, höga knälyft, korta sprinter, marsch på stället med höga knän)
2. Benövning – knäböj (med kroppsvikt, hantlar eller stång) eller benpress samt boxjump eller skridskohopp
3. Bröstövning – bröstpress eller armhävning
4. Ryggövning – rodd och eller latsdrag
5. Bålövning – plank och eller rygglyft
6. Stretch: Framsida ben, baksida ben och bröst/framsida axel