



**TRAIN STATION**

# Til hamingju !

Við erum ekkert smá ánægð með þá frábæru ákvörðun hjá þér að taka heilsu þína föstum tökum.

Við hjá Train Station leggjum metnað okkar í að leiðbeina þér og styðja við bakið á þér í þessu skemmtilega og krefjandi verkefni að lifa heilbrigðu lífi.

Á næstu vikum munt þú fara í gegnum Tækniþjálfun sem er sérsniðin grunnþjálfun sem stuðlar að því að þú munir skilja betur líkama þinn, læra grunn lyftingataækni, líkamsbeitingu og réttar æfingar fyrir þig til þess að koma líkamanum í gott stand.

## Það er ekki eðlilegt að vera með verki

Á næstu 4 vikum munt þú upplifa breytingu á lífi þínu, hvort sem er orkulega, næringarlega sem og á styrk.

Train Station er hóppjálfunarstöð þar sem lagt er mikið upp á faglegri nálgun sem og sérhæfðri einstaklings miðun. Þetta náum við að gera með því að bjóða upp á viðtöl í upphafi tækniþjálfunar þar sem farið er yfir heilsufarssögu, líkamsástand, mataræði ásamt markmiðum þínum með þjálfuninni.

Kerfið okkar byggir upp á styrktar-, liðleika- og hreyfanleika þjálfun.



# Tækniþjálfun

Tækniþjálfun sem er sérsniðin grunnþjálfun sem stuðlar að því að þú munir skilja betur líkama þinn, læra grunn lyftingatækni, líkamsbeitingu og réttar æfingar fyrir þig.

Tækniþjálfun fer fram í 6-20 manna hópum og fylgja skjólstæðingar okkar sama hópnum í gegnum námskeiðið. Námskeiðið er 12 skipti.

Þjálfara Train Station eru eingöngu fagmenntaðir þjálfara sem vinna heilshugar að því að þú fáið sem mest út úr þjálfuninni.

Markmið okkar með Tækniþjálfuninni er að gera þig tilbúin/n fyrir opnar æfingar. Í gegnum Tækniþjálfunina lærir þú ásamt þjálfara hvaða æfingar henta þér, finnur út veik og styrkleika þinn ásamt því að læra grunnlyftingatækni, hreyfanleika sem og liðleika þjálfun.

Tækniþjálfunin hentar byrjendum sem og lengra komnum.



## Meðlimir

Eftir að Tækniþjálfun líkur fara skjólstæðingar okkar svo inn í opið meðlima kerfi. Meðlima kerfið okkar býður upp á að þú getir bókað og mætt á þeim tíma sem hentar hverjum og einum.

Meðlima þjálfun fer einnig fram í litlum hópum.

## Viðtalið

Við skráningu stendur öllum til boða að koma í viðtal. Viðtalið er einskona heilsufarsgreining; vigtun, ummáls- og fitumæling, blóðþrýstingur mældur ásamt því að farið er yfir sögu um heilsufar, líkamsstöðu, líkamsástand ásamt næringu. Í viðtalinu er lagður grunnur að komandi þjálfun út frá markmiðum hvers og eins.



Vertu besta útgáfan af þér

## Hafðu að leiðarljósi

Settu þér markmið

Drektu vatn

Hreyfðu þig

Borðaðu mat sem nærir þig

Notaðu bætifni sem styðja við þig

Stattu með þér



## Settu þér markmið

Hugsaðu markmiðið vel ... hafðu það mælanlegt, auðvitað förum við yfir með þér hvað raunhæft sé en spáðu í þessu. Þú gætir verið orðin ný manneskja, líkami og sál.

Settu þér markmið um eitthvað sem virkilega skiptir þig máli, skoðaðu afhverju þig langar í breytingu, skoðaðu hverju það myndi breyta í lífi þínu að standast þetta markmið, sjáðu fyrir þér hvernig þér líður þegar þú nærð markmiðinu, upplifðu tilfinninguna og settu þér markmið í samræmi við langanir þínar.

Verður líf þitt öðruvísi? Verður líf þitt innihaldsríkar?

Gott er líka að setja sér skammtíma-, millitíma- og langtímamarkmið.

Mælanleg: hvernig getum við mælt ástandið og bætinguna? Ef markmiðið er ekki beint mælanlegt þá er gott að setja niður á blað kvarða um hvert ástandið er í dag og endurskoða svo reglulega hvernig þú metur stöðuna með því að gefa þér einkun, t.d: ég er jákvæð í garð vinnunnar minnar: 1 janúar, 2 af 10, síðan þarf að gera sér grein hvernig bæta skal ástandið og síðan er unnið markvisst að hugarfarsbreytingu og ákveðið að endurskoða eftir visst tímabil.

Skammtímamarkmið eru frekar auðveld markmið og eiga að koma okkur á sporið, þau ættu að veita mikla gleði og halda þér við efnið á leiðinni að lokamarkmiðinu. Skammtímamarkmið ættu að ná yfir 4-6 vikur.



Millitíma markmið er eiginlega framlenging af skammtíamarkmiðunum og ættu að ná yfir 4-12 mánuði. Hérna herðir þú aðeins á skammtíamarkmiðunum og getur farið ennþá lengra með þau. Hérna ættir þú að vera farin að sjá virkileg áhrif af breytingum þínum.

Svo skammtíma markmiðið og millitíma markmið er það sem við skoðum aðallega á næstu 10 vikum en aftur á móti skiptir ótrúlega miklu máli að vera meðvituð/aður um það hvað tekur svo við, þess vegna hvetjum við þig því eindregið til að setja þér langtíma markmið líka.

Langtíamarkmið ætti að ná að lágmarki yfir eitt ár og helst að endast alla ævi.

Langtíamarkmið eiga að snúa að því að þér líði vel, sért sátt/ur í eigin líkama sem og sál, sért glöð/glaður og hafir sjálfstraust.

Miklu máli skiptir þegar markmiðið er sett að setja niður 5-7 atriði sem þú þarft að breyta til að markmiðið geti orðið að veruleika, td.(einn klassískur) Ég ætla að léttast um 10 kíló á næstu 3 mánuðum, þá er að gera sér grein fyrir því hvernig þú ætlar að fara að því, gera sér grein fyrir því hvort það sé gerlegt, henda upp atriðum sem þú þarft að breyta og setja það upp í skammtíma-, millitíma- og langtíma markmið.



## Drekktu vatn

Flest okkar gerum okkur alls ekki grein fyrir mikilvægi vatns. Að fá dagsskammt af vatni hjálpar líffærunum að starfa rétt, hjálpar húðinni að hreinsa sig og næra og hjálpar líkamanum að starfa eðlilega. Mikið af fólki finnst mjög erfitt að drekka nægilegt vatn yfir daginn en það er þó engu að síður nauðsynlegt.

Vissir þú að ef þú drekkur ekki nóg vatn getur það orsakað:

- Lélega melting
- Seina hugsun
- Útbrot
- Hausverk
- Andremmu
- Almenna þreytu

Settu stórt glas á náttborðið hjá þér og drekktu það strax og þú vaknar á morgnanna. Þetta dregur fram eiturefni frá gærdeginum og endurræsir kerfið, kveikir á því fyrir daginn sem er framundan. Hafðu flösku af vatni við hendina yfir daginn, hvort sem þú ert á ferðinni eða við skrifborðið. Það að hafa vatn við hendina minnir þig á að taka sopa þegar þú ert þyrst/þyrstur. Fyrsti sopinn mun láta þig vita hversu mikið magn þú þarft hverju sinni. Með því að drekka megnið af dagsþörfinni fyrir kvöldmat mun möguleikinn á truflun á svefni minnka til muna þar sem þig ætti ekki að langa til að hella í þig stóru glasi af vatni fyrir svefninn.

Markmiðið er að drekka 2 lítra af vatni á dag. Eða ef þú vilt vera nákvæmari drekktu þá 30 ml af vatni á dag x líkams þyngd. Ef þú ert 70 kg ( $70 \times 30 = 2100$ ) drekktu þá 2,1 lítra.

Skoðaðu það hvort þú sért nokkuð að borða þegar þú er kannski bara þyrst/þyrstur





## Hreyfðu þig

Hreyfing er mikilvæg fyrir blóðrásina og sogæðakerfið. Regluleg hreyfing hjálpar einnig til við losun streitu og eiturefna með auknu blóðflæði til heilans. Einnig losar hreyfing um hormón, örvar taugakerfið, sem og losar um endorfín, sem er náttúrulegur verkja- og streitubani. Sama hvaða hreyfing það er sem þú vilt stunda, stundaðu hana og njóttu.

Hreyfing er líklega það sem kemst næst því að gefa þér eilífa æsku. Það er ekki nóg með að með góðri hreyfingu styrkir þú vöðva og bætir hjarta- og lungnastarfsemi, heldur getur þú einnig dregið úr hættu á að fá helstu lífstíllsjúkdómanna. Góð hreyfing örvar vöxt nýrra heilafruma og getur jafnvel bætt nokrum árum við líf þitt. Rannsóknir hafa sýnt að aðeins 30 mínútur af hreyfingu flesta daga er allt sem þarf til að uppskera þetta allt saman.



# Ávinningur hreyfingar sem hafa komið mörgum læknum á óvart.

Rannsóknir benda til þess að góð hreyfing geti stuðlað að:

Eilífri æsku. Haldið þér ungri/ungum með æfingum. Hreyfing stuðlar að betri súrefnisupptöku á meðan á æfingu stendur. Þolþjálfun getur einnig örvað vöxt nýrra frumna í heila hjá fullorðnum. Rannsóknir sem ná yfir fjölda ár hafa ítrekað sýnt að reglubundin hreyfing dregur úr hættu á ótímabærum dauða, allt að 50% hjá bæði körlum og konum.

Minni líkur á sýkingum. Hæfileg þjálfun styrkir ónæmiskerfið sem er lykillinn að því að halda okkur heilbrigðum.

Minnkaðu líkurnar á hjartaáfall. Það er ekki nóg með að hreyfing hækki góða kólesterólið og lækki blóðþrýsting, heldur hefur ný rannsókn sýnt að það dregur úr slagæðabólgu, sem er annar helsti áhættu þáttur fyrir hjartaáfalli og slag.

Betri stjórn á blóðsykri. Hreyfing hjálpar til við að viðhalda réttum blóðsykri með því að auka næmi frumna til insúlín upptöku og hjálpað þannig til við að stjórna þyngd.

Vernd gegn krabbameini. Hreyfing getur dregið úr hættu á ristli-krabbameini þar sem hreyfing hraðar meltingu í gegnum meltingavegin og lækkar insúlín. Hreyfing getur einnig gefið vernd gegn brjóstakrabbameini og krabbameini í blöðruhálskirtli með betri stjórn á hormóna framleiðslu.

Minni streitu. Regluleg þolþjálfun dregur úr framleiðslu á hormónum sem valda streitu. Hreyfing getur dregið úr þunglyndi og í mörgum tilfellum á jafn áhrifaríkan hátt og þunglyndislyf.

Minnkun úr hitakófi. Aukin hreyfing, t.d. ganga eða jóga léttir á geði og getur dregið úr einkennum tíðahvarfa, svo sem hitakófi og nætursvita.



## Borðaðu mat sem nærir þig

Við erum á því að fæðan sem við nærum okkur á þurfi númer 1,2 og 3 að innihalda næringarefni og sem allra minnst af aukaefnum, henta okkur og næra okkur. Við erum jú það sem við borðum.

Allt sem við setjum ofan í okkur verður að okkur, sumt tímabundið annað kannski ekki og fæst okkar getum sagt heilshugar að við nærum okkur eins og við ættum að gera.

Maturinn sem við nærum okkur á vinnur annað hvort á móti okkur eða með okkur.

Það sem við höfum að leiðarljósi við næringaráðgjöf okkar er að fæðan sem við nærum okkur á:

innihaldi sem mest næringargildi

sé sem minnst unnin og sem nálægust sínu upprunalega formi

innihaldi ekki viðbættan sykur

innihaldi ekki glúten

innihaldi góðar fitur

sé auðútbúanleg

hjálpí líkamanum að afeitra sig

innihaldi bólgueyðandi hvata



Til þess að komast í form þarft þú að næra líkama þinn rétt

Þegar við erum rétt nærð þá bara rennur spikið af manni, við höfum betri stjórn á líðan okkar, við hlæjum meira, brosum meira og erum almennt séð í betra jafnvægi.

Einbeittu þér að því að næra líkama þinn og finna jafnvægi. Þú munt næra þig á fæðu sem er svo stútfull af vítamínum, næringarefnum, hollri fitu, próteinum og trefjum að þú ættir ekki einu sinni að hafa löngun í ruslið sem lætur þér líða eins og sprunginni blöðru.



