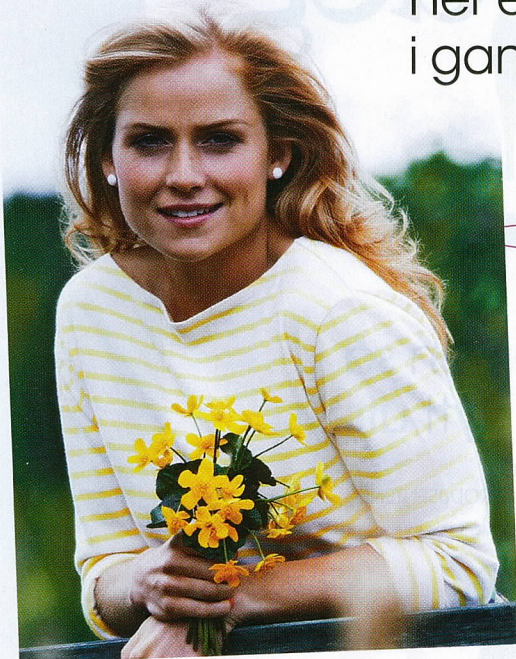


SLIK BLIR DU *motivert!*

Her er ekspertenes tips for å komme i gang med treningen.

TEKST ANNE MERETE RODEM FOTO PRIVAT OG PRODUSENTENE



– SETT DEG ET MÅL!

MARTHE KRISTOFFERSEN (23)

Skiløper på landslaget

– Målet kan være «jeg skal sykle 20 km» eller «jeg skal løpe opp alle motbakkene der jeg egentlig har lyst til å gå». Det gir deg en enorm glede å oppnå målene. Velg gjerne turer som gir deg noe tilbake, enten i form av en fin utsikt eller et koselig vann. Selv liker jeg å løpe over den verste myra med mest mulig gjørme, slik at jeg synker godt nedi. Hardt og moro!



– Jeg er helt avhengig av pulsklokke. Timex Run Trainer (kr 1600, xxl.no).

– Drikke gjør turen bedre. Drikkebelte (kr 370, oslosportslager.no).



– Kjøkkenmaskinen min gjør det gøy å lage sunn mat! Kenwood Major (kr 3995, jernia.no)



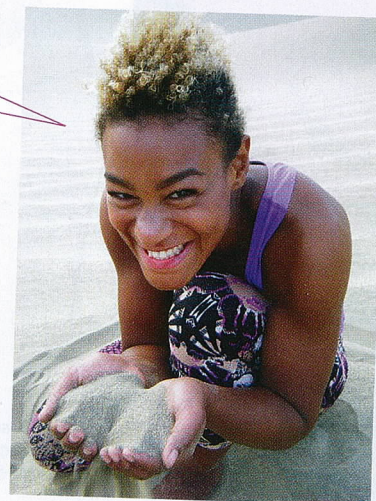
– Jeg har alltid med meg løpesko når jeg reiser. Asics Gel-DS Racer 9 (kr 1200, oslosportslager.no).

– VÆR REALISTISK

TESSA SØRENSEN (29)

Partner og trener, DRIV trening

– Tenk nøye igjennom hva du faktisk liker å holde på med, da vil du lettere fortsette. Trening i skog og mark gir en ekstra dimensjon. Bruk treningen som en sosial arena, gjør noe med venner! Bli enige om et fast tidspunkt, og husk at det ikke er lov å avlyse. God tur!



– TEST NOE NYTT!

JEANETTE SLEVELAND (34)

NLP-coach og foredragsholder, Coachteam

– Prøv gjerne noe som er helt annerledes enn det du har gjort før. Hva med å gi dansetimen en ny sjanse, eller prøve kettlebells eller slyngetrening? Sammenlign deg kun med deg selv og tillat deg å være nybegynner en stund. Nye ting er spennende og gir treningsglede. Og med gleden kommer motivasjonen og resultatene.



– Helt avhengig av gode løpestrømper! Nike Elite Run (kr 100, xxl.no).



– Pledd er uunnværlig til medisinsk yoga (kr 500, H&M).

