

## i dag

• **Oslo:** NHOs Årskonferanse, som starter i dag, har tema om Norge som energinasjon, fremtidig energibehov i verden, energiutvinning og forbruk. Blant deltakerne er olje- og energiminister Ola Borten Moe, statsminister Jens Stoltenberg, kronprins Haakon og nærings- og handelsminister Trond Giske.

### DEL 1

- **Nyheter** side 2-10
- **Trondheim** side 12-14
- **Utland** side 19-21
- **Økonomi** side 22-28
- **Folk** side 30-31
- **Været** side 32

### DEL 2

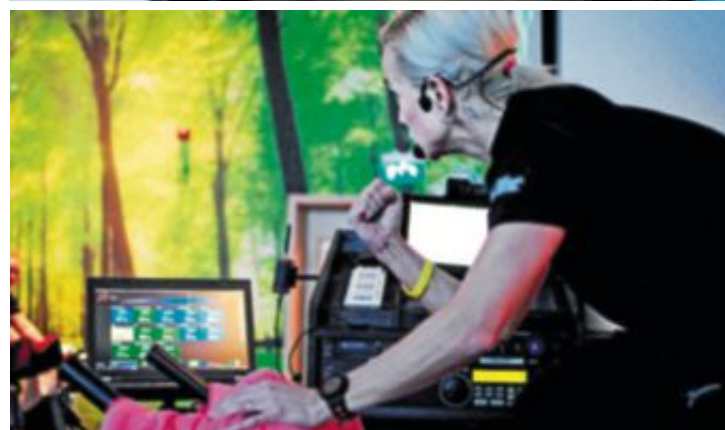
- **Kulturnyheter** side 2-8
- **Reise** side 10-11
- **Tegneserier** side 12
- **Ordet fritt** side 14-15
- **Siste stikk** side 16

### DEL 3

- **Sportsnyheter** side 2-7
- **Sprek** side 8-9
- **Radio og tv** side 14-15
- **Spør Addressa** side 16
- **Leserbilder**



**Høysesong for innmeldinger:** Det er travle tider for Sverre Hermanstad på 3T Solsiden. Blant de nye medlemmene er Marill Nilsen (21). Foto: MONICA I. S. SUSEGG



**Full oversikt:** Trude Størmer Vinje oppfordrer deltakerne på spinnstunden til å ta ekstra hardt i. I tillegg følger hun med på skjermene som viser hvor hardt de trener.

# nye treningsformer

som man faktisk har bruk for, forteller Thingnes.

Daglig leder ved Elixia Trondheim, Snefrid Eidem, kan skilte med blant annet poledancingkurs for menn – trening med strippestang og musikk. Kurstilbudene deres har gjort at sentret har fått en vekst i Trondheim.

– Per nå ligger vi på cirka 5000 medlemmer, opplyser Eidem. Hun ønsker ikke å gå ut med tall på hvor stor vekst de hadde i fjor eller forventer i år, men forteller at også de merker at nyåret er kommet.

– Likt som hos de andre topper det seg også hos oss ved nyttår og studiestart.

#### Teknologi og intensitet

Nyhетene som er kjent ved de største treningsentrene i Trondheim vitner om at folk har lite tid og ønsker å ta med familien på trening.

– Nå vil de ha trening i tids-

klemma med korte og harde treningsøkter, forteller fagleder og treningsansvarlig ved 3T, Øyvind Mittet. I tillegg til korte harde økter tilbyr de både barnetimer og skjermmer med intensitetsmåling.

– Dette gjør vi rett og slett for å motivere flere. Det at man får feedback under og etter trening på nøyaktig hva du gjør og har gjort er motiverende for veldig mange.

Ifølge både SATS, Elixia og 3T har jentene nå inntatt frivektene, mens guttene oftere går på gruppetimer. Mittet tror dette har skjedd fordi de som trener har fått økt kunnskap om trening og vil trene smart.

– Kundene shopper mer blant treningsformene vi tilbyr, noe som er ekstra moro for oss som jobber her, forteller Mittet.

#### Et nytt og bedre liv

Mariell Nilsen (21) satser på å få

et nytt og bedre liv med trening som oppskrift.

Det er travle tider ved innmeldingen på 3T Solsiden. Sverre Hermanstad står bak skranken søndag ettermiddag og veksler mellom å si hei og ha det til de gamle medlemmene og velkommen til de nye.

– Jeg melder meg inn i håp om et nytt og bedre liv, smiler Mariell Nilsen. Som mange andre har hun vært på og av med treningen i flere år, nå satser hun derimot på å motivasjonen holder seg og at treningen blir til en god vane.

– Jeg har trent i perioder før, men det har gjerne gått over etter cirka fem måneder. Jeg tror at å trene med venner vil hjelpe meg til å holde motivasjonen oppe, forteller hun med treningsskoene klare straks etter innmeldingen.

MONICA I. S. SUSEGG 930 89 508  
monica.susegg@adresseavisen.no



– Likt som hos de andre topper det seg også hos oss ved nyttår og studiestart.

SNEFRID EIDEM, daglig leder ved Elixia Trondheim.

## - Vær aktiv hver dag

Det er lite vits i å trene om du sitter på rumpa resten av dagen, mener Trine Karlsen, postdoktor ved NTNU.

Selv om litt er bedre enn ingenting mener postdoktor ved det medisinske fakultet på NTNU, Trine Karlsen, at en aktiv hverdag er viktigst.

– Det er nok bedre å røre seg litt innimellom enn å trene hardt to ganger i uken.

Hun foreslår at personer som har en lite aktiv hverdag og stillesittende jobb heller bør bestemme seg for å bevege seg mer, enn å melde seg inn på treningscenter.

– Gjør så enkle ting som å gå for å snakke med noen på kontoret i stedet for å sende e-post, eller bruk printerens på andre siden av lokalet. Bestem deg også for å gå i alle fall én vei til eller fra jobb, er Karlsens tips.

Hun viser til forskning når hun sier at en litt mer aktiv hverdag har alt å si.

– Hverdagsaktiviteten er viktig og om du ikke tror du klarer å opprettholde en treningsrutine er det viktigere at du har en aktiv hverdag. Det er bevis at folk som er inaktive dør tidligere enn aktive.