

FitnessRoom – personlig og behagelig



AV: **SUSANNE LINDEBERG BJØRKMANN**
FOTO: **MILOS FOTOGRAFOVIC**

21. august åpnet et nytt treningssenter og konsept i Sandvika, FitnessRoom. LiveIN Bærum har tatt turen innom for å sjekke det ut.

Jeg skal innrømme at jeg er litt forutinntatt når jeg entrer det siste tilskuddet av treningssentre i Sandvika, FitnessRoom. Navnet og konseptet indikerer store muskler, testosteron og pumping av jern på høyt nivå. Det viser seg at jeg raskt skal endre oppfatning.

Det første som møter meg når jeg entrer treningssenteret, er en adgangssluse hvor man må taste inn en personlig kode for å komme inn i lokalet. Jeg blir senere fortalt at dette er av sikkerhetsmessige grunner, og for å holde kostnadene nede. FitnessRoom har nemlig ikke noen betjent resepsjon.

Vel inne åpenbarer det seg et lyst og delikat lokale. Her er det ingen skrikende farger, dunkende musikk fra høytaleranlegget og svære machomenn som svetter over vektene. Det hele er imidlertid svært så avslappet og behagelig. Veggene er lyse, vinduene store og luftige, og apparatene holdt i brunt skinn.

– Det har vært viktig for meg å skape en god og behagelig atmosfære i lokalet, sier Knut Georg Engebu, gründer og daglig leder av FitnessRoom.

Han forteller at interiør fargepaletten er valgt ut ifra å gi harmoni på senteret, med lyse jordfarger som primær farger. Det er satt opp dekortapet på noen av veggene med motiver av fossefall og grønne skoger, som skal frembringe følelsen av ekstra inspirasjon. Over høytaleranlegget siver lyden av rolig loungemusikk ut.

– Målgruppen vår er et voksent publikum, med en jevn fordeling av kvinner og menn.

FitnessRoom tilbyr trening uten bindingstid til kr. 299,-/mnd. Her har man fokus på trening og tilbyr derfor ikke spa, barnepass, gratis frokost eller saltimer.



Delikate garderober med store garderobeskap. Automatisk sensor belysning og automatiske dusjer for mer miljøvennlig drift og kostnadsfokus.

ET TRENINGSSENTER FOR DEN PRISBEVISSTE

Knut Georg Engebu har en 4-årig Cand. mag grad fra Norges Idrettshøgskole innenfor fagfeltet Fysisk Aktivitet og Helse, og har jobbet innenfor treningsbransjen siden 1995. Han forteller at konseptet FitnessRoom har blitt utviklet over tre år, da han har sett et behov for rimelig, tilrettelagt og lett tilgjengelig trening.

– Flere har fått øynene opp for, samt sverger til styrke og kondisjonstrening. Mange tradisjonelle treningssentre tilbyr dette, men du betaler samtidig dyre dommer for fasiliteter du ikke bruker.

Engebu forteller at prisen for å være medlem i FitnessRoom er 299 kroner i måneden, og forklarer den billige prisen med at du verken finner resepsjon, gruppetimer, spa eller barnepass hos dem.

– Vi har kuttet ut dyre lønnsutgifter, store kostbare lokaler og ekstra fasiliteter for å holde prisen nede for medlemmene. Vi tilbyr enkelt og greit kondisjons- og styrkeapparater, i nyoppussede lokaler.

Han forteller videre at FitnessRoom, foruten å være konkurransedyktige på pris, tilgjengelighet og gode åpningstider (06-24 hver dag, hele året), har en konkurransefordel ved at kunden styrer sitt eget abonnement.

– Hos oss styrer du medlemskapet ditt selv over internett, ved hjelp av en "min side", og vi opererer ikke med lange bindingstider på abonnementet. På den måten blir ikke kundene fastlåst i et årsabonnement, og de kan enkelt melde seg inn og ut av treningssenteret som de selv ønsker.

– Nettopp dette er grunntanken til FitnessRoom, det skal være trening på egne vilkår.



Delikate lokaler med god belysning, god ventilasjon og dekor tapeter for å gi ekstra inspirasjon.



Adgangssluse som er unikt for ivareta sikkerheten til medlemmene og for å gi optimal åpningstid fra 06-24 hver dag, hele året.
Bilde av gründer, Knut Georg Engebu



KOM I FORM VED HJELP AV EN PERSONLIG TRENER
 FitnessRoom er inndelt i tre avdelinger med kondisjonsavdeling, frivektsavdeling og en egen sone med lettere vekter og spesialutstyr. Personlig trener Jan Morten Rønne tar meg med på en omvisning i lokalet, og gir meg samtidig en introduksjon på de ulike apparatene. Vi starter med en lett oppvarming på ellipsemaskinen, før vi går over til styrketrening med manualer og vekter. Vi er innom mer funksjonelt treningsutstyr som BOSU-ball og Kettlebells, og avslutter det hele med lett yoga og uttøyningsøvelser. Etter en times treningsøkt dirrer det i både armer og bein, og jeg merker at jeg har fått trent muskelgrupper som ikke har blitt brukt på en stund.

Kvalitetsutstyr og personlig oppfølging med dyktige personlige trenere som har fokus på raskere resultat for medlemmet.

– Ved hjelp av en personlig trener kan man få hjelp til å legge opp et treningsprogram tilpasset din form, og til å sette opp realistiske målsettinger, sier Jan Morten Rønne.

Han forteller at trening med en personlig trener har blitt en voksende og stadig mer populær trend i Norge, da en personlig trener hjelper deg med å nå målet ditt ved å sikre at du trener målrettet, riktig, sikkert og effektivt.

– Mange mennesker trenger hjelp til å finne den lille ekstra motivasjonen. Med en personlig trener kan du få oppfølging, veiledning og et lite push til å strekke deg litt lenger. Dette er effektiv trening, avslutter Rønne.

Nettopp dette med effektiv trening er noe jeg merker meg dagen etter, da jeg har vanskeligheter med å strekke armene over hodet. Men stølhet til side så ga det absolutt mersmak å forsette med styrketrening, for dette var morsomt. Det er deilig å kjenne at muskulaturen har jobbet og at man har tatt seg ut på trening. Treningscenteret FitnessRoom falt også i smak ved at det er et personlig og delikat treningscenter, med en behagelig atmosfære.

FAKTABOKS:

FitnessRoom
 Løkketangen 20, 1337 Sandvika
www.fitnessroom.no

Egen sirkelavdeling der man kan trene hele kroppen på 20 minutter. Store vinduer som gir godt lys og godt treningsmiljø

FAYTASTIC

Magisk Gudinnebutikk!

Kom innom vårt rosa paradys, vis a vis Rådhuset i Sandvika. Vi elsker alt som er vakkert, originalt og sjeldent.

FAYTASTIC har nydelige klær, gøyale smykker, chilla musikk, vakre møbler, healende steiner, magiske spåkort, fortryllende småstøsj, englelys, bohemiske skjerf og spådame en lørdag i måneden.

FAYTASTIC har lanseringskampanje på klesmerke Cream denne måneden, og i den anledning gir vi DEG kr 100 i avslag på Cream tøy ved kjøp på kr 500,- eller mer. Ta med denne annonsen:o)

Cream
 LANSERINGSTILBUDI
÷100,-
 Ta med annonsen og få 100,- i avslag på kjøp av Cream klær.*
*Kjøpsbeløp minimum på over kr 500,- kun en versjon av kr. 100,-

en ekte og genuin butikk for unge og voksne damer

ÅPENT: MAN 1100-1700, TIR/ONS/FRE 1030-1700, TORS 1030-1800, LØR 1030-1500 Telefon:41 90 74 50 / E-post: fay@faytastic.no
 Rådhusetorget 3, 1337 Sandvika. Vi ligger vis a vis Kaffe Rønningen, rett på andre siden av Sandvika Rådhus. Velkommen innom!

Ziconda

brukt & nytt

BUTIKKEN ER FULL AV FLOTTE SECONDHAND-KLÆR FOR SESONGEN!

-VELKOMMEN!
 (Du finner oss på torget over Coop-Mega!)

ÅPNINGSTIDER:
 Tirs, ons, fre: 10:30-16:30 Tors: 10:30-18:00
 Lør: 10:30-15:00 Mandag: stengt.

Gml. Ringeriksvei 39,
 1357 Bekkestua
 Tlf. 67 58 00 98
www.ziconda.no