

OPTIMUM

M A G A Z I N E

INSPIRATION
FÖR DEN
MEDVETNA
MÄNNISKAN

VINTERNS
TRENDER

MOTIVATION

Lär dig alla tips för att upptäcka och bibehålla motivationen till träning i höst. Lyssna till våra coaches tips.



HÄLSA

MODE

TRÄNING

Ägarens ord



Vi snurrar framåt i tiden, vi har precis börjat på den nya vårterminen? Skolterminen för barnen, arbetsvåren för oss vuxna, nya träningsgrupper och aktiviteter för barnen, nya kollegor på arbetet och nya pass på gymmet.

Tiden springer fram för oss alla. Nu har vi öppnat dörren för 2023 och vi har tagit oss igenom julstök, julklappsjakt och julbak. Nu ska nyårslöften infrias och rutiner igång.

Jag passar på nu när jag når er alla här för första gången om en enda sak.

Ja, jag ber er faktiskt om en sak det första jag gör.

STANNA UPP, TA DIG TID, PRIORITERA DIN TID.

Då är chansen större att du får tid till mer av det du vill.

Vi hörs.

Optimum Magazine är en e-tidning med ambition om att inspirera, motivera och berätta om mycket som rör verksamheten Energicenter Sportsclub och Optimum Health Club.

Högt och lågt med ett vardagligt berättarspråk för alla som är medvetna om att hälsa, kost och träning hör ihop.

Magazinet kommer ut några gånger per år och har som mål att engagera så många som möjligt i vårt närområde.

Tipsa oss gärna på redaktionen om ämnen och innehåll:

caroline@optimumsverige.com

Caroline Alm
Ägare

**Optimum
Magazine**

3 BÄSTA STRETCHÖVNINGARNA FÖRE TRÄNINGEN

➔ Bakåtböj



Stå stadigt på båda fötterna med raka ben. Sätt händerna i svanken och böj dig långsamt bakåt med neutral nacke. Gå tillbaka och gör om samma sak igen.

➔ Sätesstretch



En fot över det andra benet. Ta tag med motsatt arm och för knäet mot bröstet med ett lätt tryck. Sätt andra handen bakom ryggen och vrid dig långsamt mot denna hand. Ska kännas i sätet.

➔ Sidostretch



Stå stadigt och höftbrett på båda fötterna. Sätt ihop händerna ovanför ditt huvud med helt utsträckta armar. Luta nu dig i sidled men behåll fötterna stadigt i marken.



TRÄNA RÖRLIGHET

av Sara Barna
Lic. Personlig tränare

Vad är egentligen rörlighet? För mig har det alltid hetat stretch och man har gjort det snabbt efter ett träningspass. Jag som har tränat fotboll i ca 20 år har aldrig brytt mig om att stretcha så mycket utan har gjort den vanliga stretchen som har varit att sträcka ut framsida lår och vader. Jag har alltid tänkt att det var tillräckligt med detta ända tills jag skulle hålla i mitt första avslappningspass på gymmet.

I detta gruppträningspasset skulle man jobba med rörlighet i olika positioner i 1-2 min. Jag började öva in passet hemma i vardagsrummet och insåg att jag kommer vara stelare än dom flesta som deltar. Det var då jag insåg hur viktigt det är med rörlighet och att det är lätt att öka sin rörlighet. Bara av att lägga till några enkla övningar innan din träning så kan du öka rörligheten och till och med minska smärtan i olika delar av kroppen. Så på bara några veckor hade jag blivit mycket rörligare och smidigare.

Rörligheten är otroligt viktig för att kunna bibehålla kroppens funktioner och för att förbättra vår rörelseförmåga. Rörligheten försämras ju äldre vi blir och risken att tappa balansen ökar. En annan tanke vi bör ställa oss är om vi har sett ett litet barn som har svårt för att böja sig ner eller ta sig upp från golvet? Alla har vi varit barn.

Den stora frågan är ju då hur mycket tid behöver jag lägga på rörlighet för att märka skillnad? Mitt svar skulle vara 3-5min några gånger i veckan för att se resultat. Vi vill ju alla behålla så mycket rörlighet som möjligt under vår livstid för att kunna orka med olika delar i våra liv så som arbete, barn och barnbarn. Jag tror att vår livskvalitet blir så mycket bättre av rörlighet för tänk den dagen vi inte kan ta på oss strumporna själv eller när vi har svårt att utföra vårt arbete pga att vi har en begränsad rörlighet. Då är vi glada för dom få minuter vi spenderat på rörlighetsträning. Gör dig själv en tjänst och fråga din kontakt på Energicenter Sportsclub om tips på gruppträningspass eller övningar för rörlighet.

MELLANMÅL

NÅGOT FÖR ALLA

OM

Mellanmål, snacks, extratugg, mellis, godsaker, frukt, vatten eller luft.

Benämndet hur du vill. Det kan oavsett vara det lättaste och svåraste målet att få i sig. Lika lätt kan det bli en god smoothie, en frukt som några choklad eller en kanelbulle.

Det är nog också det målet som oftast blir väldigt dåligt planerat och valen är för många. Att planera och göra rätt val kan göra stor skillnad oavsett vilket resultat du vill nå.

KVARG MED MUSLI

Kan varieras i en oändlighet. Kan ätas "on the go" och innehåller både fett, protein och kolhydrater.

Ingredienser:

1 port

2dl kvarg

1dl granola utan tillsatt socker

1dl bär av valfri sort

PROFILEN

Av Caroline Alm

Anette Stjärnfeldt har arbetat i över 25 år med gruppträning och såväl koordinering av gruppträning som att själv stå på golvet och hålla klasser.

Med gedigen kompetens och erfarenhet anställdes hon 2018 i Energicenter Sportsclubs anda.

"Mina tankar och idéer värdesätts och både lyssnas på och används."

Ålder: 50

Familjesituation: Ensamstående, mamma till Thimo 27år & Chiara 6år

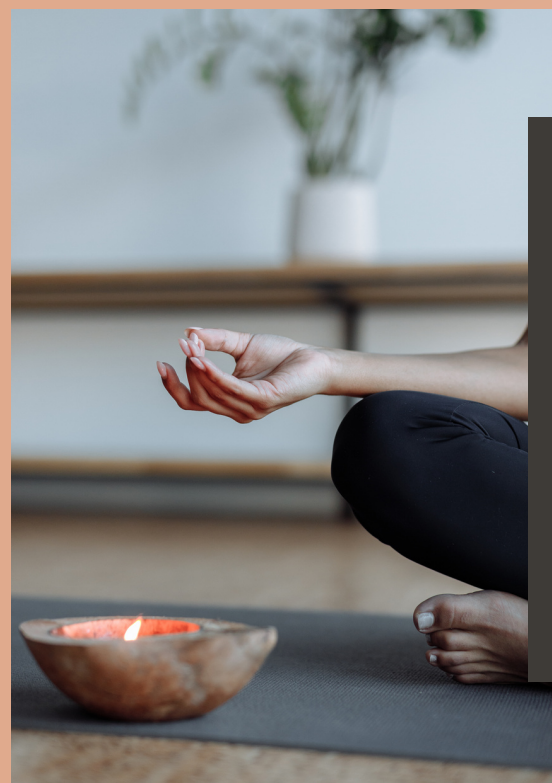
Ort: Malmö

Privat pågående projekt: Bygga hus

Roll på Energicenter Sportsclub: Personalansvarig, gruppträningskoordinator och betydande roll i ledningsgruppen.

Vad fick dig att börja arbeta hos oss?

Vill jobba för ett mindre privat företag istället för en större och ofta toppstyrd koncern.



Vad är bäst med jobbet?

Variationen, ingen dag är lik en annan. Men även att få vara en del i skapandet och utvecklandet av företaget.

Vad är mest utmanande med arbetet?

Balansen mellan arbete o fritid, att ta ledigt och stänga av "jobb hjärnan".

Du har ju en roll i ledningsgruppen, har du stort inflytande på företagets utveckling?

Ja, absolut det tycker jag. Mina tankar och idéer värdesätts och både lyssnas på och används.

Hur länge har du arbetat med träning?

I 25år. Jag började min resa som Spinning instruktör, vidare som både yoga, aerobic, styrketränings instruktör och kostrådgivare. Tävlade i fitness mellan 2008-2015 och idag håller jag i livsstilsförändrings grupper där jag coachar deltagare som vill ha en mer hälsosam livsstil.

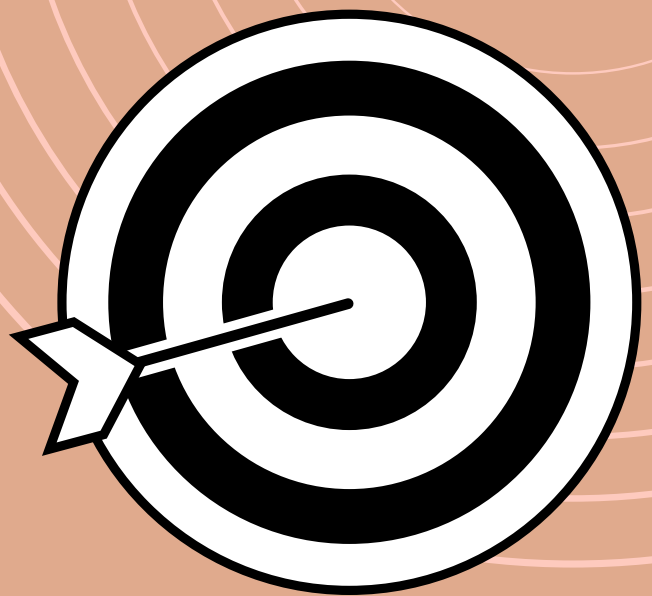
Kan du med lång erfarenhet ge ditt bästa tips för att behålla motivation?

Att hitta glädjen i det du gör och våga variera, variation ökar motivation. Men sen också att ha en plan, för ska jag vara ärlig så sviktar motivationen för oss alla ibland och då är det lättare att bibehålla träningen när man har en tydlig plan.

Vad är ditt nästa steg karriärmässigt?

Svårt att säga, det händer så mycket hela tiden och just nu vill jag inte vara någon annanstans än där jag är.

"Jag har arbetat i branschen i 25 år."



Vinterns trender

TRÄNINGSKLÄDER

www.momily.se

Momily står för kvinnors rätt att visa upp sin kropp. Att mammakroppar är vackra och att man som mamma måste kämpa för att acceptera sin nya kropp. Kvinnor som är mammor har ofta för lite tid till sig själva och Momily vill motivera dessa kvinnor till träning, för god hälsa.

Kläderna är varierade men med en röd tråd - sköna kläder som framhäver mammans former.

Ägaren är 3-barnsmamman och Entreprenören Caroline Alm, som själv kämpat mot ätstörningar hela sin tonårstid och på senare år motiverat coachat och inspirerat andra mammor att tro på sig själv.

momily.se
Scrunchy tights XS-XL 499kr
Scrunchy top, XS-L 349kr



strongerlabel.com
Termo tights, XS-XXL 899kr



betterbodies.com
Union crewneck
S-4XL 799kr

www.stronger.com

Stronger är ett svenskt varumärke för sportkläder som säljer produkter genom global e-handel. Dom designar aktiva kläder inspirerade av naturen och starka kvinnor. En man vid namn Juri är ägaren till Stronger.

Genom en stark närvaro i sociala medier samt produktdesign är Stronger nu ett av de största och snabbast växande varumärkena i Sverige. Dom har 800 000 följare på Instagram från hela världen.

www.betterbodies.com

Better Bodies vision är att skapa produkter för seriösa idrottare inom gym & fitnessmiljö, idrottare som förstår att en frisk idrottskropp har gått igenom många timmar av blod, svett och tårar! Idrottare som känner till och uppskattar smärtkänslan som man måste övervinna för att få resultat! Företaget har sina rötter i Usa.

FASHION



betterbodies.com
Tapered jogger V2,
XS-3XL 799kr



Momily.se
Shorty top M-XL: 349kr
Camo tights S-XL: 499kr

FASHION
FASHION
FASHION



Strongerlabel.com
Power Sports bra XS-XL: 599kr

Trender i vinter är genomgående sköna tyger och material som gärna framhäver våra former på olika sätt. Vi kombinerar gärna färg med svart och vitt och fyller höstens mörker med pastellpaletter. Likväl passar en oversize tröja som en kortare croppad topp. Ett bekvämt mode då vi kan välja antingen eller.

FASHION · FASHION · FASHION · FASHION · FASHION · FASHION · FASHION · FASHION · FASHION · FASHION

TREND- SPANING

OPTIMUM HEALTH CLUB

"Ett systervarumärke till Energicenter Sportsclub som fokuserar på mer till varje klient. Resultatinriktad träning med en egen coach och innovativa träningsmoduler. Kostnaden är ju högre, självfallet, då innehållet är större"

Optimum Health Club, det första i sitt slag ligger i Kristianstad, ett stenkast från centralstationen.

Här påbörjar du din resa, din Optimum Journey med ett möte med din coach, där ni tillsammans lägger upp en skräddarsydd träningsplan för dig. Alltifrån vilka övningar du ska göra till hur många dagar i veckan du ska träna läggs i din plan för att du ska veta precis vad du ska göra för att nå dina mål.

Hos oss arbetar vi med ett holistiskt synsätt, varför även kosten spelar en central roll i vår coachning. Det finns alltid möjlighet att tillfälligt eller tillsvidare välja till coachning i kost och rådgivning av en tränare.

Samtidigt har du kontinuerliga uppföljningar med din coach, om du önskar för att vara ännu tryggare i att det du gör, ger dig resultaten du önskar.

Optimum är varsamt inrett i sköna kulörer och med allt ifrån Versacetapeter till konst från lokala konstnärer. Här är trivsamt i fokus samtidigt som gemenskap och en känsla av lugn är viktigt.

Musiken är avskalad och lugn och varenda tillfälle till återhämtning ska tas om hand.

Optimum Health Club har en åldersgräns på 25 år.

Något som sannerligen sticker ut är den generösa frukostbuffen som serveras alla Eagle och Wing medlemmar varje fredag mellan 07.30 - 10.00.

Du som medlem hos Energicenter Sportsclub kan uppgradera ditt medlemskap till Eagle eller Wing för att få tillgång till en coach och träning på Optimum Health Club. Kontakta din Energicenter Sportsclub för mer information.



Det första du möts av på Optimum Health Club är denna fantastiska varelse som verkligen berättar för dig att gå in med självkänsla och styrka.

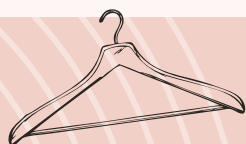
Framtids- spaning



Vi går mot en framtid i innovativa digitala satsningar. Sannolikt kommer vi se en framtid där vi får bättre och bättre verktyg för att arbeta med vår träning. Vi tror på att följa framtidens utveckling och våga satsa framåt.

Att anpassa oss och följa med i utvecklingen är en självklarhet för oss.

Intressanta nyheter i träningsbranschen är ännu mer satsningar på varma och mjuka värden såsom trevlig inredning och skön miljö att vistas i. Innovativt tänkande och inredningsdesign blir alltmer viktigt.



OPTIMUM MAGAZINE



Caroline Alm
chefsredaktör