

VIGTIGT AT HAVE MED TIL TRÆNINGEN



VANDFLASKE

Det er vigtigt at holde sig velhydreret når man træner. Her vil vi foretrække vand. Husk derfor en vandflaske, så man ikke hele tiden skal løbe ud til håndvasken, for at få en tår mellem sets.

HÅNDKLÆDE



Når man sveder efterlader man fugt på maskiner og måtter, og det er ikke så fedt for den næste person der skal bruge det. Derfor er det vigtigt at have et håndklæde med som kan dække de måtter vi bruger (min 40x120cm), og forhindre svedpletter på maskinerne.



DEODORANT

Det er ikke ret mange af os der dufter af roser når vi sveder. Det kan hurtigt blive for meget når vi er mere end 10 svedende, voksne mennesker i en lille sal. Husk derfor altid en god deodorant, og skån dine medtrænende ☺

Hvis man er allergisk overfor almindelige deodoranter, findes der mange allergivenlige produkter. Uanset om det er parfume, aluminium eller andet man er allergisk overfor, så findes der produkter som man kan bruge. Et godt råd er at holde sig fra sprays, da de er de værste mod følsom hud.

INDENDØRSSKO



Udendørssko er ikke tilladt de steder hvor vi træner, og bare tæer/strømper er ikke holdbart. Hvis ikke man har et par indendørssko, så kan de fås meget billigt. Ellers kan man tage et par udendørssko og rense dem grundigt så de bliver helt rene.



RENT TRÆNINGSTØJ

Hvis man træner 3 gange om ugen i samme sæt tøj, uden at vaske det, så er der nok ikke mange mennesker der vil sætte ved siden af os i bussen. Vær god imod dine omgivelser og hav rent tøj på når du træner.

GODT HUMØR!



Hvis ikke man er i godt humør inden man kommer, så bliver man det hurtigt når først vi går i gang! Der er plads til alle, men vær oplagt og klar på en udfordring, så får vi det rigtig sjovt sammen.