

VIL DU MED OS
UD AT LØBE?



SÆSONSTART I GODTHÅB TRIM TIRSDAG D. 29. MARTS KL. 17:30

I Godthåb Trim har vi lavet nye tiltag både til dig, der gerne vil i form og tabe et par kilo, og til dig, der vil blive bedre til at løbe.

Vi ses i Ridemandsmølle!

Se mere på www.godtrim.dk eller på



SUND MED GODTHÅB TRIM I 2016

Godthåb Trim har i 2016 fokus på og ønske om at bidrage til en sundere livsstil for dig, der har behov og er motiveret for en ændring i din dagligdag, som kan give dig et sundere liv. Til dette formål har vi købt en Tanitavægt, der naturligvis kan måle din vægt. Den kan også måle din "krops-alder", fedtprocent, muskelmasse, BMI og andre parametre, der vil være hensigtsmæssige at ændre på, hvis du har en ambition om at leve sundere.

Godthåb Trims 2016-koncept går i al sin enkelthed ud på, at du kan blive målt på Tanitavægten og herefter med udgangspunkt i Tanitavægtens resultater opstille en målsætning for, hvad du gerne vil forbedre. Du deltager så i et motionsprogram i foråret, hvor vi løbende følger op på din udvikling. Nedenfor kan du se et eksempel på de målsætninger, vi i fællesskab kan arbejde med.

TEMA-AFTEN
 Sæt kryds i kalenderen
 d. 12. april kl. 19:00-22:00
 Her kommer René Krogsgaard og
 fortæller om kost og ernæring.
 Det er ligeledes muligt at lave
 dine målsætninger
 denne aften.

Målsætning

Nikoline Nikolaisen	Nuværende	Målsætning
Køn	k	
Alder	43	
Højde	168	
Vægt	75	68
Body age	48	38
Fedtprocent	31,0%	22,0%
Muskelmasse	30,0%	35,0%
BMI, TANITA-vægt	26,6	24,1
Kan løbe/gå (km) på (min.)	3 30	5 40
		uge år
Opstarts uge		14 2016
Uge for mål for vægt		26 2016
Uge for mål for tid på løb		36 2016

MIN MÅLSÆTNING:

Jeg starter mit projekt i uge 14, 2016, og min vægt skal i uge 26, 2016, være 68 kg og en BMI på 24,1.
 Mit mål for kondital er 41, hvilket kræver en distance på 2355 m i 12-minutters-test.
 I uge 36, 2016, vil jeg kunne løbe 5 km på 35 minutter.

kvinder - fedt %	Alder	Meget godt	Godt	Middel	Ringt
	15-19	<17%	17-22%	22-27%	>27%
20-29	<18%	18-23%	23-28%	>28%	
30-39	<19%	19-24%	24-29%	>29%	
40-49	<20%	20-25%	25-30%	>30%	
50-59	<21%	21-26%	26-31%	>31%	
60-69	<22%	22-27%	27-32%	>32%	
70-100	<23%	23-28%	28-33%	>33%	

kvinder - muskelandel	Alder	Lidt	Normal	Meget
	15-19	<35%	35-41%	>41%
20-29	<34%	34-39%	>39%	
30-39	<33%	33-38%	>38%	
40-49	<31%	31-36%	>36%	
50-59	<29%	29-34%	>34%	
60-69	<28%	28-33%	>33%	
70-100	<27%	27-32%	>32%	

BMI	Under 18,5 = undervægt
	Mellem 18,5-24,9 = normalvægt
	Mellem 25-29,9 = overvægt
Over 30 = fedme	

kvinder - kondital	Alder	Lav	Under middel	Middel	God	Rigtig god
	16-19	<28	29-35	36-45	46-50	>51
20-29	<28	29-34	35-43	44-48	>49	
30-39	<27	28-33	34-41	42-47	>48	
40-49	<25	26-31	32-40	41-45	>46	
50-59	<21	22-28	29-36	37-41	>42	
>59	<19	20-25	25-33	34-39	>40	

At begynde at leve sundere er hverken farligt eller nødvendigvis hårdt. Mange gange er det meget lidt, der skal til for at få et sundere liv. Ofte er det at komme i gang den største forhindring, og det vil Godthåb Trim gerne hjælpe dig med.

Har du ikke lyst til at få opstillet en målsætning, er du naturligvis fortsat meget velkommen i Godthåb Trim!



GODE HISTORIER FRA 2015



JOHN LÆNNER startede med at dyrke motion sidste år, to måneder før han blev 60 år. Han havde altid fået at vide, at motion var sundt, men havde aldrig rigtig selv fået gjort noget ved det. Kroppen havde dog brug for et

skub i den rigtige retning, da John døjede med for højt blodtryk, overvægt, dårlige knæ og ryg. Hans første motionstur lød på 1 minuts løb, 5 minutters gang, 1 minuts løb og 5 minutters gang. Så var han brændt helt ud. Efter et år med regelmæssig træning i Godthåb Trim i.h.t. struktureret program for Begynderholdet, samt en omlægning af kostvaner har John nu tabt 15 kg, han kan løbe 4 km, har droppet blodtryksmedicin, og de dårlige knæ og ryg har fået nyt liv. En helt fantastisk udvikling på et år! Og det er sket med forholdsvis beskedne midler, men med en vilje til at få noget til at ske.



JØRN GADE HANSEN gik i gang med motion i august 2015. Vægten havde rundet næsten 120 kg, og han døjede meget med at blive forpustet, fx når han skulle op af trapper. Jørn havde aldrig dyrket motion, med en undtagelse for ca. 10 år siden hvor han forsøgte sig med lidt løb. Jørn har i mange år haft stillesiddende

arbejde og kører rigtig meget i bil. Dette kombineret med en ikke alt for hensigtsmæssig kost gav gode vækstbetingelser for overvægten. Han startede i Trim på Begynderholdet og fandt rimelig hurtigt ud af, at han faktisk godt kunne dyrke motion, selv om han bar rundt på mange kilo. Kombineret med en mindre kostomlægning – lidt mere af det sunde, lidt mindre af det usunde og en madpakke med på arbejde – begyndte kiloene at rasle af ham. På fire måneder forsvandt der næsten 20 kg! Jørn løber nu flere gange om ugen og føler glæde ved motionen. Eneste ulempe ved motionen for Jørn er, at han jævnligt bliver nødt til at forny garderoben, tøjjet er simpelthen blevet for stort!

TIRSDAG DEN 29. MARTS KL. 17.30

Se yderligere beskrivelser af holdene på www.godtrim.dk

TRIM 1 - BEGYNDER

Skiftevis gang og løb, hvor løb kommer til at fylde mere og mere i løbet af foråret.

TRIM 2 – LET ØVEDE

Løb i roligt tempo, hvor tempo og distance roligt øges gennem foråret til at kunne gennemføre et 5 km løb til sommer.

TRIM 3 - MOTIONSLØBEREN

Løber 5 km i moderat tempo, hvor tempo roligt øges i løbet af foråret med det mål at kunne løbe 5 km på omkring 30 min.

TRIM 4 – ØVEDE LØBERE

Løber 5 til 10 km i pænt tempo, hvor tempo roligt øges i løbet af foråret til at kunne løbe 5 km på omkring 25 min.

TRIM 5 – DE MEGET ØVEDE

Træner hen imod at gennemføre en halvmaraton. Holdet træner i.h.t. aftaler på Godthåb Trims fb-gruppe: "Godthåb Trim – Gang og løb".

TEMA-AFTEN
Sæt kryds i kalenderen
d. 31. maj kl. 18:30-21:30
Bo Birk vil gøre os klogere på,
hvordan vi bruger puls og
tests i vores træning.

GODTHÅB HAMMER LØBET 27. AUGUST 2016

Sæt kryds i kalenderen **27. august 2016**, når Godthåb Trim igen arrangerer Godthåb Hammer Løbet. Der løbes på tre distancer: 3,3 km, 6,6 km og 10 km.

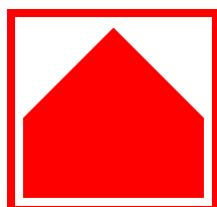
Du kan allerede nu tilmelde dig på www.godtrim.dk

Lige som sidste år vil der være mange spændende aktiviteter i forbindelse med Godthåb Samrådets byfest. Igen i år kan du købe en lækker grillmenu og drikkevarer til helt uhørt billige priser!

Og så kommer Souvenirs naturligvis igen og giver gratis koncert.



Løbet arrangeres i samarbejde med:



KVIST & KRISTENSEN A/S
Tømmer - Snedker - Murer
98 34 10 11