

Første morgentræning i Fitness One

Skrevet d. 06/08, 2008 kl 19:16 af Martin Visninger: 260 [Læs/skriv kommentar \(0\)](#)

For 3 måneder siden blev medlemskabet i [Equinox](#) opsagt, med henblik på at skifte til [Fitness One](#).

Selvom [Fitness One](#) er 160kr billigere/mdr, var det ikke det der var den primære grund til skiftet. Åbningstiden i [Fitness One](#) er 06: 00 til 22: 00 hvilket betyder man kan nå at snige en morgentræning ind før arbejde, og dette er at foretrække når man har svært ved at komme af sted efter arbejde.

I dag blev det så til den første træning om morgenen, og det var lækkert. Det blev til godt 30mins cross trainer og 10min på løbebåndet. Nu satser vi så på det kan holde 4-5 gange i ugen, så skal der nok ske noget, om ikke andet giver det langt mere energi i løbet af dagen, plus aftenerne er fri.

Lige pt. er status på ryggen desværre ikke så god. Min ferie kombineret med 3 ugers ferie hos Falck har ikke ligefrem gjort underværker for en dårlig ryg som ellers lige var blevet til at leve med - men så må de jo bare arbejde lidt hårdere på den i en periode igen, så man kan komme af med spændingshovedpine og de andre bivirkninger som smerter i ryggen nu giver.