

ALLT

FIMMTUDAGUR 2. september 2021

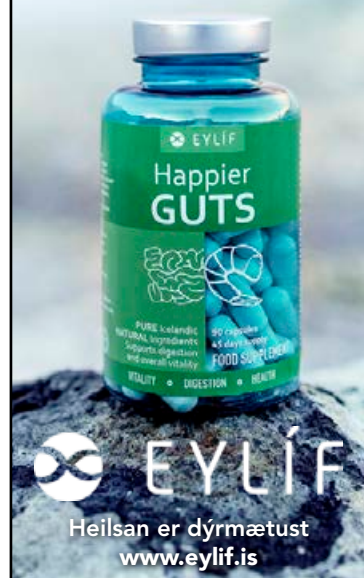
KYNNINGARBLAÐ



FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR



Heilbrigð melting er
grunnur að góðri heilsu



Eftir langa pásu getur verið erfitt að byrja aftur

Haustið leggst vel í starfsfólk Reebok fitness enda sá tími árs sem flestir landsmenn mæta í ræktina aftur. Við ræddum við Katrínu Björk Eyvindsdóttur aðstoðarframkvæmdastjóra og Jón Sigurðsson, verkefna- og gæðastjóra, um haustið fram undan. **2**



Frábær tæki, gott andrúmsloft og reynt starfsfólk einkennir Reebok fitness.



Reebok fitness rekur átta líkamsræktarstöðvar á höfuðborgarsvæðinu. Framundan er spennandi haustdagskrá.

Hvernig leggst veturinn í ykkur?

„Back to school“ er besti tími ársins. Sumarfríin að klárast, skólarnir að byrja og rútínan góða fer af stað eftir fyrstu vikuna í september,“ segir Katrín. „Við erum æðislega spennt að „starta“ haustinu með skemmtilegum námskeiðum og öflugri hóptímadagskrá,“ bætir Jón við. „Við finnum á fólki að það hlakkar til haustsins og er tilbúið að mæta til að styrkja sig andlega og líkamlega.“

Verður boðið upp á einhverjar nýjungar í haust og í vetur?

„Já! Allavega tvö glæný námskeið; sem heita **Welcome** og **Re-Start**. Þau eru sérstaklega sniðin að þeim sem eru að stíga sín fyrstu skref í heilsurækt eða koma sér aftur í gang eftir alltof langa pásu (út af sotlu).“

Welcome er grunnnámskeið í ReebokFitness. Við förum með þér í gegnum allt frá fyrstu heimsókn og skráningu yfir í tækjasalinn, yfir í að „smakka“ á helstu hóptímum og námskeiðum í lokuðum hópi. Þannig nærðu að kynnast okkur og því helsta sem er í boði í rölegheitum áður en þú dembir þér í „djúpu laugina“.

Re-Start. Eftir langa pásu frá ræktinni getur verið erfitt að byrja. Farið er rölega af stað og bætt svo í þegar á liður. Fjölbreyttar og skemmtilegar æfingar sem henta öllum.“

Hvað eruð þið helst að bjóða í haust þegar kemur að námskeiðum og hóptímum?

„Við erum afar stolt af námskeiðaúrvalinu okkar:

- **Biggest Winner** lífsstílsbreyting: Mikið aðhald sem hjálpar að ná upp góðri rútínu.
- **Yoga Form:** Færir þér meira út úr jóganu.
- **Wellness:** Blandar saman jóga, Pilates og léttum styrktar- og slökunaræfingum í infrarauðum hita.
- **Power Toning:** Léttar og fjölbreyttar styrktaræfingar, brennsla og slökun í þægilegum hita.
- **Infra Power:** Kraftmikið prógramm með brennslu og miklum kvíðæfingum í infrarauðum hita.



Það er alltaf líf og fjör tímum hjá Reebok fitness.



- **Reebok Club:** Hratt og mjög krefjandi prógramm sem skilar árangri á stuttum tíma – HIIT.
- **Mömmu Wellness:** Krílin mæta með mömmu sem vill komast af stað eftir barnsburð.
- **Infra Party:** Fyrir þá sem elska að dansa og gera það í suðrænum infrarauðum hita.
- **Flex & Strong** liðleikabjálfun: Hjálpar að ná auknum liðleika og styrk.

Svo er það fjölbreytta og spenn-

andi hóptímataflan okkar sem myndi klára allt plássíð á síðunni. Best er að skoða hana á reebokfitness.is/hoptimar. Þar má lesa um alla tímana, þjálfarana og tíma-setningar.“

Hvað hafa Reebok-stöðvarnar helst fram yfir aðrar stöðvar?

„Svona fyrir utan þetta augljósa eins og æðislegt starfsfólk, bestu meðlimina, nóg pláss, bjartar og fullbúnar stöðvar með öflugri loft-ræstingu mundi ég segja **persónuleika okkar** sem við erum mjög



MYND/ADSEND

Reebok fitness býður upp á tvö glæný námskeið í haust sem heita **Welcome** og **Re-Start**.

Einkaþjálfararnir okkar eru æðislegir. Samvinna með einkaþjálfara er áhrifaríkasta leiðin til að ná árangri – punktur.

Katrín Björk Eyvindsdóttir.

allt annað sem við kemur aðildinni hjá okkur. Hvar sem er, allan sólarhringinn og þurfa ekki að bíða eftir neinum. Það er engin pressa eða röð í sófanum heima.

Þetta er skiljanlega kannski flókið í fyrstu en þegar þú hefur kynnst sjálfsafgreiðslunni þá sættir þú þig ekki við annað.“

Eitthvað annað sem þið viljið koma á framfæri?

„Einkaþjálfararnir okkar eru æðislegir. Samvinna með einkaþjálfara er áhrifaríkasta leiðin til að ná árangri – punktur. Leiðbeina þér með mataræði, næringu og almenna heilsu. Veita aðhald og hjálpa þér að gera réttu æfingarnar rétt. Þú finnur allt um einkaþjálfarana og aðra frábæra þjálfara ReebokFitness á [heimasiidunni okkar, reebokfitness.is](https://heimasiidunni.okekar, reebokfitness.is).“ ■



ZEZE - Pasa, síður pífukjöll
Stærð 38-46
Verð kr. 10.990

ZEZE - Ania, Síður shiffonkjöll
Fæst líka í bláu
Stærð 38-48
Verð kr. 9.990

ZEZE - Tarox - einlitur kjöll
Fæst líka í bláu
Stærð 38-48
Verð kr. 8.990

ZEZE - Enzy, síður pífukjöll
Fæst líka í bláu
Stærð 38-48
Verð kr. 10.990

ZEZE - Rubi Tunica
Fæst líka í svörtu og bláu
Stærð 38-48
Verð kr. 9.990

yesta
BY X-TWO

yest

no secret

Q'neel

ROBELL

ZHENZI

ZEZE
Nordic

OPHILIA



ZHENZI - Cinda tunika með mynstri
Fæst líka í bláu og bleiku
Stærð 42-56
Verð kr. 9.990

ZHENZI - Oleta, tunika með mynstri
Fæst í bleiku og bláu
Stærð 42-56
Verð kr. 10.990

ZHENZI - Rennd hettupeysa með vösum
Fleiri litir til
Stærð 42-52
Verð kr. 12.990

ZHENZI - Keely opin peysa
Fæst líka í bleiku og bláu
Stærð 42-52
Verð kr. 9.990

ZHENZI - Laken jakki
Fæst líka í svörtu
Stærð 42-52
Verð kr. 12.990

SYBEL

FRANDSEN

festival
DENMARK

STUDIO

tamaris

GOZZIP

Handberg

SANDGAARD

LASESSOR

Jana



Molly Jo kjöll
Stærð 40-46
Verð kr. 34.980

SUNDAY Skyrtublússa með kínakraga
Stærð 40-50
Verð kr. 11.980

NO SECRET bolur
fæst í brúnu og gráu
Stærðir 42-56
Verð kr. 8.980

NO SECRET kjöll
Stærðir 42-52
Verð kr. 13.980

NO SECRET kápa
Fæst líka í svörtu
Stærðir 42-52
Verð kr. 20.980

Verslunin Belladonna



belladonna

Líttu við á
belladonna.is

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460

Eftirlíkingar eru eftirsóttar

Aukin pressa á að eignast sjaldgæfa merkjavöru hvetur til kaupa á falsaðri vöru. Þetta á sérstaklega við í götutískunni en talið er að áhrifavaldar á samfélagsmiðlum séu orsakavaldar að hluta til.

sandragudrun@frettabladid.is

Samkvæmt nýlegri könnun sem 1.000 fullorðnir Bandaríkjamenn tóku þátt í eru karlmenn líklegri en konur til að kaupa falsaðar merkjavörur. Samkvæmt könnuninni sem framkvæmd var af eignastýringarfyrirtækinu Anaqua, er 51% karlmanna tilbúið að borga fyrir falsaða vöru eða hafa þegar gert það á móti 40% kvenna. Það sem kom forsvarsfólki könnunarinnar helst á óvart var að hátt hlutfall tekjuhás fólks var líka tilbúið til að kaupa falsaða merkjavöru. 30% þeirra sem eru með árstekjur yfir 100.000 bandaríkjadöllum, sem jafngildir tæpum 13 milljónum íslenskra króna,

» Hugsanleg ástæða er sú að dýrustu og finustu merkjavörurnar eru framleiddar í mjög takmörkuðu upplagi.

sögðust hafa keypt falsaða vöru vísitandi oftar en einu sinni. Miðað við verðlag í Bandaríkjunum ætti þetta fólk að hafa efni á að kaupa ósvikna merkjavöru svo ástæðan fyrir kaupum á falsaðri vöru er ekki skortur á fjármunum. Það er því hugsanlegt að ástæðan hjá þeim sé sú að dýrustu og finustu merkjavörurnar eru oft framleiddar í mjög takmörkuðu upplagi svo fólk neyðist til að kaupa þær annað hvort notaðar á uppsprengdu verði, eða leita að eftirlíkingu. Í Bandaríkjunum er mjög auðvelt að nálgast eftirlíkingar af merkjavörum og hafa þær meðal annars verið seldar í stórmörkuðum eins og Walmart.



Yngri kynslóðir sækjast meira í merkjavörur en þær eldri.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Tíska í takmörkuðu upplagi Það hefur færst mikið í aukana innan götutískunnar að framleiða ákveðnar vörur í takmörkuðu upplagi og auglýsa upphaf sölu þeirra á ákveðnum degi. Fólk þarf þá að bregðast skjótt við til að geta eignast vöruna. Á meðal ungs fólks í Bandaríkjunum, og líka á Íslandi, ef marka má raðir sem myndast hafa við ákveðnar búðir þegar vinsælir skór koma á markaðinn, er greinileg eftirspurn eftir vörum sem framleiddar eru í mjög takmörkuðu upplagi. Ansi margir ganga það langt að kaupa falsaða vöru frekar en að missa af henni. Anaqua segir að niðurstöðurnar sýni einnig að yngri kynslóðir séu líklegri en þær eldri til að kaupa falsaðar vörur. 70% fólks af Z-kynslóðinni og 63% af aldamótakynslóðinni viðurkenndu að hafa keypt falskan varning. Þetta eru þær kynslóðir sem nota hvað mest samfélagsmiðla eins og TikTok og Instagram og verða því frekar fyrir áhrifum af auglýsingum áhrifavalda sem kynna vörur daglega. Endalaust framboð af nýrri merkjavöru gerir það að verkum að þau sem vilja fylgja tiskunni og eru móttækileg fyrir markaðssetningu samfélagsmiðla hafa ekki undan að kaupa nýjar tiskuflíkur. Venjulegt fólk hefur einfaldlega ekki efni á slíkri neyslu svo af því leiðir að neytendur sækjast eftir eftirlíkingum. Það er því bæði skorti á framboði og verðlagningu um að kenna. ■



Skór frá vinsælum merkjum eru oft seldir í takmörkuðu upplagi og kosta sitt.



Air Jordan-skór frá Nike eru dæmi um vinsæla merkjavöru.



Samba ★ Rúmba ★ Mambó ★ Jive
Cha Cha Cha ★ Tjútt ★ Salsa ★ Tango
Vínarvals ★ Enskur vals ★ Quickstep ★ Foxtrot

Börn, unglingar og fullorðnir, byrjendur og lengra komnir, barnadansar, samkvæmisdansar, brúðarvals o.fl. Ýmis starfsmanna-, stéttar- og sveitarfélög veita styrki vegna dansnámskeiða. Kennsla hefst 4. september.

Skráning og upplýsingar á danskoli.is/kara eða 553 6645



Danskennarasamband Íslands
Faglærðir danskennarar



Danskóli
Reykjavíkur



Síðumúli 30, 108 Reykjavík, dans@danskoli.is