

Vett

gymetikett

Vad är okej, och vad är det inte, på gymmet? ELLE PULS Hanna Mellin ger dig tipsen som minskar risken för konflikter så du kan fokusera på att komma i form.

AV HANNA MELLIN ILLUSTRATION: JASON BROOKS

I omklädningsrummet

Gymetikett borde vara som grönt kort på golfbanan. Utan det får man inte sätta sin fot på gymmet.

De som inte respekterar skogränsen på gymmet och därmed bidrar till att vi andra får strumporna fulla med grus är säkerligen samma typer som inte stänger av sina telefoner på bio. Och tjejen bredvid dig i omklädningsrummet, som breder ut sina saker två meter i varje riktning, drar sig säkerligen inte för att göra samma sak på en fullpackad strand.

Dessa små källor till irritation kan man stå ut med. Värre blir det när den bristande gymetiketten i form av nakna aktiviteter avslöjar en ideologisk olikhet. Vissa gymetikettsmarodörer betraktar nämligen omklädningsrummet som en förlängd version av deras eget badrum.

Ofta inte komplett naken – utan gärna iklädd exempelvis ett par små strumpor – smörjer hon in sig så grundligt att man kan tro att crèmen är solskydd, och hon ska ut på Bondi Beach en stekhet dag klockan tolv på dagen. Den nakna etikettsbryterskan sträcker och tänjer sig ogenerat med ett ben utsträckt på bänken medan hon oupphörligen smörjer vidare.

Detta beteende, som gärna kombineras med att prata i mobiltelefon, resulterar i att alla andra i omklädningsrummet, som kan sin gymetikett, klär om blixtnabbt och flyr därifrån lätt illamående. Så pass på!

OSKRIVNA LAGAR:

- Respektera skogränsen.
- Försök att hitta ett omklädningsrum på lagom avstånd från närmsta granne – minimigränsen är ett tomt skåp mellan varje.
- Sprid inte ut dina saker som en fembarnsfamilj på Tofta strand!
- Undvik att utföra aktiviteter naken: prata i mobiltelefon, föna håret, smörja in dig, inleda konversationer med främlingar och sminka dig.

I gymmet

När du väl överlevt farorna i omklädningsrummet väntar nästa svårnavigerade terräng i form av träningspasset och styrketräningen.

Utrusta dig med torkpapper och sprayflaska innan du slår dig ner vid första maskinen så att du kan göra rent den efter dig, och glöm inte att se efter hur tunga vikter maskinen är laddad med innan du sätter i gång!

Ett annat tips är att respektera eventuell kö till maskiner och hantlar, betänk att du är omgiven av folk som tar din vikt i bänkpress med lillfingret.

Gymetiketten gäller naturligtvis även under träningsklasser. Nyfikna herrar bör undvika att studera lycratäckta rumpor och flygande sportbh-innehåll alltför intensivt. Känner man sig osäker på stegkombinationer och på sin rytmkänsla bör man med fördel hålla sig längst bak i salen för att undvika att orsaka kollisioner och hjärnskakningar hos de andra.

OSKRIVNA LAGAR:

- Torka av alla maskinens ytor när du är klar.
- Träng dig inte före i kön till träningsmaskiner eller hantlar.
- Skrytträna aldrig framför svagare personer genom att hojta: "Oj, vad lätt det här var!", när du just tagit över en maskin.
- Spontana glädjehrop under gympass i form av: "Kom igen nu tjejer!", eller "yeah, en gång till!" är peppande och kul, men det är framförallt instruktören som ska göra det. Vråla inte som om du ledde passet.
- Har du tappat taktkänslan håll dig i den bakre delen av salen tills du hittat den igen.

I bastun

Kvinnlig gemenskap är trevlig i de flesta former, men det finns undantag. Efter ett hårt träningspass kan det vara himmelskt att sitta i en het bastu ett tag. Dessvärre blir upplevelsen alltför ofta avbruten i förtid.

I både den kvinnliga och manliga (har jag hört) bastun bryts gymetiketten hejvilt. Oräkneliga gånger har lugna konversationer avbrutits av etikettsbrytare som kommer infrustande och fläker ut sig på rygg, spritt språngande nakna. Hur gärna man än skulle vilja blir det praktiskt omöjligt att fortsätta prata, eller basta, när man tvingas ta del av alldeles för mycket intim information från annat håll.

OSKRIVNA LAGAR:

- Bastubadande utan handduk kräver att man själv tar med något annat underlag att sitta på.
- Spara på det högljudda frustandet, för allas trevnad.
- Om du absolut måste äta apelsiner, undvik att slänga skalerna på stenarna i bastuaggregatet.
- Fråga först, innan du slänger på flera skopor med vatten på aggregatet, eftersom det bara är en bråkdel av oss som förbereder sig inför nästa bastu-VM.
- Håll ihop benen och ha på dig en handduk om du tvunget måste ligga på rygg.
- Undvik kroppskontakt med folk du inte känner.