

Hei ja tervetuloa uuden pinkin salin avajaisiin!

Mä oon Timo Tähkänen ja mä tuun kertomaan sulle miten päästä alkuun salilla.

Mulle vaikeinta salilla käynnin aloittamisessa oli tervehtiminen.

Ootko sä miettiny koskaan miten tervehtiä toisia salilla?

Huomasin itse, että kukaan ei aluksi oikein tervehtinyt mua. Koin, että en kuulu joukkoon, kenties koska en ole yksi miehistä. Niinpä aloin kiinnittää huomiota miten muut käyttäytyvät ja tervehtivät salilla, jotta sulautuisin paremmin joukkoon ja tuntisin oloni turvallisiksi.

Nyt tänään, just kohta, mä opetan sulle nää tavat tervehtiä ja toisaalta vastata tervehdyksiin.

Ootteko valmiita? Aloitetaan.

-Terve!

-Hei brou!

-Terve!

-Terve! Äijä on pysynyt lihoissa.

-Terve.

-Helvetisti uutta porukkaa.

-Kulkeeko rennosti?

-Ihan ok.

-Mitäs?

-No mitäs.

-Onks tos hyvä nojailla.

-Tää on huippu.

Hello and welcome to the opening of the new pink gym!

I'm Timo Tähkänen and I'm here to tell you how to get started in the gym.

The most difficult thing for me when starting to visit the gym was the greeting.

Have you ever wondered how to greet others at the gym?

I noticed that no one really greeted me in the gym. I felt like I didn't belong, maybe because I'm not one of the men. So I started paying attention to how others behave and greet each other. So that I would blend in better and feel safe.

Now today, right now, I'm going to teach you these ways to greet and on the other hand to respond to greetings.

Are you ready? Let's get started.

-Hey!

-Hey bro!

-Hey!

-Hey! Dude has stayed thick.

-Hey.

-Hell lot of new trainers.

-Is it going smoothly?

-Quite OK.

-What?

- Well, what.

-Is there good to lean on.

-This is great.

-Aika tehokas liike toi.

-No eiks se näy.

-Ei oo äijää näkynyt.

-Treenannut muualla.

-Ei oo äijää näkynyt.

-Kortti oli tauolla.

-Mahtuuko tänne, ku tääl on tollasia  
muskelimiehiä.

-Ei tänne mahu.

-Äijäl ei näy enää posket takaapäin.

-Oon ollu kolme viikkoa kuivilla.

-Mitä mies?

-Hyvä puntti.

-Mitä mies?

-Viikonlopun hiilarit alla.

-Ota säkin tästä ni lihakset kasvaa.

-Ei toi sullakaan näytä vaikuttavan.

-Mä oon juonu ainaki kahdeksan mukii vettä.

-Joo, jalkapäivä.

-Mä en kävele kunnol jalkapäivän jälkeen.

-Joo, jos treeni on ollu tehokas.

-Onks tää vapaa?

-Joo.

-Onks tää vapaa?

-Yks sarja.

-That is a pretty effective move.

-Well, you can see it in my body.

-Dude, I haven't seen you.

-Trained elsewhere.

-Dude, I haven't seen you.

-The card was on break.

-Can I fit in here, when there are such muscle men.

-No you can not fit here.

-Dude, can no longer see your cheeks from behind.

-I've been without alcohol three weeks.

-What's up?

-Good workout.

-What's up?

-The carbs eaten at the weekend have an effect.

-Drink this, your muscles will grow.

-It doesn't seem to affect you either.

-I've drunk at least eight mugs of water. -Yeah, leg  
day.

-I don't walk properly after leg day.

-Yes, if the training has been effective.

-Is this free?

-Yeah.

-Is this free?

-One set.

-Hyvä.

-Good.

-Uh.

-Ugh.

-Jaksaa, jaksaa.

-Keep going.

-Uh.

-Ugh.

-Nosta, nosta.

-Lift, lift.

-Uh, uh.

-Ugh, ugh.

-Kulkeeko treeni.

-How is the training going?

-Huonosti viikonlopun jälkeen.

-Bad after the weekend.

-Maistuko viikonloppuna.

-Did you taste the booze at the weekend?

-Maistu.

-Yes.

-Toi on mun kaappi.

-That's my locker.

-Sori.

-Sorry.

-Just mun kaappi.

-It's my locker.

-Ok.

-Alright.

-Sori, mun kaappi.

-Sorry, my locker.

-Klassikko

-Classic

-Nonni. Nyt pääset saunaan.

-Well, now you can go to the sauna.

-Nonni. Nyt saunaan.

-Well, now to the sauna.

-Tulitko vaan saunaan.

-Did you just come to the sauna?

-Eilen oli jalkapäivä.

-Yesterday was leg day.

Kiitos.

Thank you.