

Trendy



trening

TEKST TORHILD RIBE
FOTO MARIANNE
OTTERDAHL JENSEN,
PRIVATE BILDER

Er du lei av den samme gamle treningen? Fire spreke mammaer har funnet nye favoritter.

TRENER SAMMEN:
Søstrene Liv Marit Røisland (t.v.) og og Anne Præsttun har gjort en sosial greie ut av treningen. Personlig trener Yngvar Andersen holder dem i tømme.



Corebar:

Sterk med stang i stua

- FIRE GANGER TIL. Kom igjen. Pass på hoftene. Bra, skryter den vennlige, men bestemte stemmen.

Vi er ikke i et treningsstudio. Instruksjonene kommer fra laptopen som står på stuebordet hjemme hos **STINE JENSSEN**. Tobarnsmammaen er hekta på corebar, og den røde stangen og treningsprogrammet har fast plass på timeplanen 2-3 ganger i uka.

- Veldig enkelt og veldig effektiv, forklarer Stine.

Før hun fikk barn, trente Stine jevnt og trutt på treningsstudio. Men med sønnen Theodor (3) i barnehagen, og datteren Elisa (6) på skolen, blir det mye logistikk og lite tid til trening.

- Jeg får ikke til å gå på treningssenter nå. Når jeg først er kommet meg hjem etter en lang dag på jobb, så blir jeg her. Men corebar er perfekt for meg. Programmet tar bare 30 minutter, og jeg får en komplett treningsøkt.

SELVE COREBAREN ER en ergonomisk tilpasset stang. Den kommer i to vektclasser, 1.2 kg og 2.5 kg, og

corebaren sørger for at flere muskelgrupper inkluderes i én og samme øvelse.

- Corebar gir kondisjon, fettforbrenning, balanse og styrketrening. Dette er en treningsform som tar tak i problemområdene, nemlig mage, rumpe og lår. I tillegg til å redusere midjemålene, er det supert for holdningen og stive og vonde rygger, forklarer **ANITA TONNE**, som har utviklet corebar-konseptet.

ETTER BARE TO UKER MED TRENING

merket Stine forandring på kroppen.

- Spesielt på magen og hoftene. Etter at jeg fikk barn, har det vært vanskelig å trene bort akkurat det fettet, sier Stine.

Etter to måneder med trening hadde hun krympet 5 cm rundt magen, 2 cm rundt hoftene og 2 cm rundt lårene. I tillegg gikk hun ned 5 kg i vekt.

- Jeg skjerpet inn kosten litt i tillegg til treningen, forklarer Stine.

Hun kombinerer corebar-treningen med litt skigåing om vinteren, og sykling eller gange om våren.

- **Jeg savner ikke det å gå og trene i gruppe. Nå kan jeg ha fokus kun på meg selv og ikke på alt rundt meg.** Det er utrolig effektivt, og jeg blir veldig svett. Det som også tiltaler meg, er at corebar er et kort program. Av og til gjør jeg det som morgentrening. Det er en herlig start på dagen.

STINE JENSSEN (37)
MAMMA TIL: Theodor (3) Elisa (6).

TRENER: Styrke og kondisjon med corebar hjemme i stua.



COREBAR

Hva er det?

En intensiv og effektiv norsk-utviklet treningsform tilpasset hjemmetrening. Du får trent hele kroppen med fokus på kjernemusklene, dvs. mage, bekken og ryggmuskler.

Passer for mammaer fordi:

Det er tidseffektivt og du får trent hele kroppen på 30 minutter. Treningen kan også gjennomføres hjemme, og dermed tilpasses en hvilken som helst timeplan.

Det finnes egne programmer for gravide og for dem som skal i gang med trening etter fødsel.

Hvor kan jeg trene?

Flere treningssenter har Corebar på timeplanen, blant annet Spenst-kjeden. For hjemmetrening og kjøp av utstyr, se www.corebar.no

Hva koster det?

Startpakke, med utstyr og introduksjonsvideo kr. 990,-.

PERSONLIG TRENING I GRUPPE

Hva er det?

En treningstime hvor to eller flere deltakere deler på en personlig trener. En time varer vanligvis 55 minutter, og du kan selv velge nivå og fokusområde.

Passer for mammaer fordi:

Du har noen ved din side som passer på at du gjennomfører øvelsene riktig. Det er viktig uansett om du er nybegynner, veltrent, gravid eller skal trene deg opp etter fødsel. I tillegg er det tidseffektivt og svært kaloriforbrennende.

Hvor kan jeg trene?

Personlig gruppetrening er på full fart inn hos de store treningsskjedene som Sats og Elixia. Det finnes også mindre og spesialiserte trenings-sentre for personlig trening, som Mykjemeir AS. For mer informasjon; www.mykjemeir.no, www.elixia.no, www.sats.no

Hva koster det?

Prisene på personlig trening enkeltvis og i gruppe varierer fra ca 450,- til 1.100,- kr for en time. Prisen blir lavere jo flere timer du kjøper.



Personlig gruppetrening: Trening i takt

TO PAR FØTTER går som trommestikker på den store, tykke madrassen. Svetten siler, muskler dirrer. Vi er på treningssenteret Mykjemeir på Lysaker utenfor Oslo, hvor søstrene og trebarns-mammaene **LIV MARIT RØISLAND** (44) og **ANNE PRÆSTTUN** (38) har sin ukentlige økt med personlig trener **YNGVAR ANDERSEN**.

- Du skulle kanskje ikke tro at vi gjør dette frivillig. Men det er gøy altså, ler Liv Marit andpusten etter utallige høye spenst hopp.

Behovet for egentid har økt i takt med antall barn.

- Treningen gir overskudd og energi, og akkurat det behovet blir større når du får barn, bekrefter Liv Marit.

Askerjentene har tre barn hver og travle jobber, men prioriterer trening tre dager i uken. Foruten timene med personlig trener går de på aerobic og spinning. Timen med Yngvar er likevel favorittøkten.

SØSTRENE HAR TRENT SAMMEN og delt på Yngvar i et drøyt år.

Personlig trening er ikke et nytt fenomen, men stadig flere velger å gjøre som Liv Marit og Anne. De deler en personlig slavedriver.

- Det er utrolig fint. Vi får sett hverandre, vært sammen uten barna og samtidig trent. Vi kjører sammen til og fra trening, og gjør en greie ut av det. Det er vår egentid. Men det er en hard måte å møtes på, konstantere Anne med et smil.

DET KOSTER Å HA en personlig trener, men søstrene gir hverandre timer i bursdags- og julegaver. De er ikke i tvil om timene gir valuta for pengene.

- Det handler ikke om å bli slank, men om å bli sterk og kunne takle fysiske belastninger i hverdagen. Vi kjenner det i dagevis etter en økt. Vi pleier å sende hverandre tekstmelding dagen etter trening og spørre «kan du gå i dag?», forteller Anne og ler.



ANNE PRÆSTTUN (38)
MAMMA TIL: Mia (3),
Henrikke (7) og Helene (9).



LIV MARIT RØISLAND (44)
MAMMA TIL: Mikkel Herman (11),
Max (13) og Martine (17).

TRENER: Kondisjon og styrke med en personlig trener som de deler.

Gode vibrasjoner

Vibrasjonstrening:

ETTER EN PRØVETIME med vibrasjonstrening var etbarns-mamma **KATJA HINSCH** (34) solgt. Nå rister hun løs tre ganger i uka.

– Jeg er glad i å trene og hadde trent på Sats i 10 år. Derfor hadde jeg lyst til å prøve noe nytt, forklarer Oslo-jenta.

På treningssenteret Resonance, Norges største vibrasjonstreningssenter, fant hun roen.

– Den roen setter jeg spesielt pris på etter at jeg ble mamma. På vanlige treningssentre er det ofte trangt. Det er så mange mennesker og mye mas, det er det ikke her.

For småbarnsmammaen er det viktig at treningstilbudet er fleksibelt.

– Jeg kan trene når jeg vil, og det er alltid en trener til stede i salen som kan veilede. Du blir ikke overlatt til deg selv.

I tillegg til vibrasjonstreningen, trener Katja yoga. Det gjorde hun også mens hun gikk gravid med Katerine (1).

– Når du har født, får du gjerne litt mer rundt magen og midjen. Derfor er styrketrening blitt viktigere for meg nå enn før. Og vibrasjonstreningen har gjort meg sterkere.

VIBRASJONSTRENING FOREGÅR ved at du utfører forskjellige øvelser på en vibrerende plate. Du kan ha fokus blant annet på styrketrening, kondisjonstrening, cellulittbehandling eller massasje. Det er kraftige saker. Maskinen veier 120 kg og trener du med en vibrasjonsstyrke på 30 hertz, som er vanlig for nybegynnere, skal det gi ca 30 muskelsammentrekninger i sekundet.

Treningen er også utrolig tidseffektivt.

– **Det beste er nesten at du får trent hele kroppen på kort tid. Med oppvarming, selve treningen, uttøyning, badstue**

og dusjing, så går det ikke mer enn en time, og det er utrolig deilig, forklarer Katja.

Men maskinen gjør ikke hele jobben, du må faktisk trene.

– Jeg blir svett og støl, men jeg blir støl på en annen måte enn ved vanlig trening, forklarer Katja.

KATJA HINSCH (34)

MAMMA TIL: Katerine (1).

TRENER: Vibrasjons-trening for å trene styrke og kondisjon.

VIBRASJONSTRENING

Hva er det?

Treningsøvelser utføres på en vibrerende plate. Vibrasjonene skal gjøre treningen mer effektiv, og det sies at ti minutter med vibrasjonstrening tilsvarer halvannen time tradisjonell trening i helsestudio.

Passer for mammaer fordi:

Det gir energi og er svært tidseffektivt. Du får trent hele kroppen på under 30

minutter. Vibrasjonstrening forebygger og reduserer også cellulitter.

Hvor?

Over hele landet. For mer informasjon om treningssentre.

www.vibe-easytrain.no

Hva koster det?

Prisene varierer fra 400,- til 1.200,- kr per måned for medlemskap i treningstudio.

