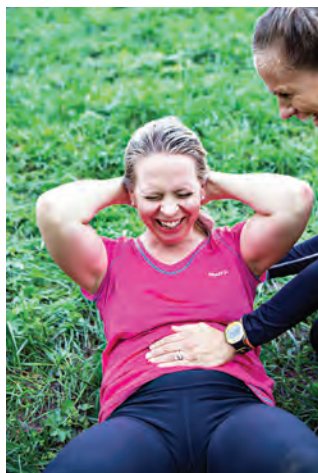




BOOTCAMP MED GJØRME PÅ JOGGESKOENE

Hva gjør mamma når hun har full jobb, barn i bleier, hybelkaniner i hjørnene – og gjerne vil trene og være sosial? Det er dugnad for bedre pust og lavere hekker i nabolaget ved Jar skole utenfor Oslo. Og det hølregner.

TEKST EMMA TH. HANSEN FOTO CHARLOTTE WIIG



«Vi klarer alltid mer enn det vi tror!»

Sigrun Gea S. Selvik pusher 10 andre mammaer til utfordre sin komfortsone

DET VAR DEN KVELDEN ELVENE i Gudbrandsdalen flommet over og paraplyene sviktet under blytunge dråper på Østlandet. Langs Vollsveien i Bærum lå vanddammene på rekke og rad og store, svarte biler dusjet fotgjengerne med søle. Noen mannlige racersyklister hadde likevel hoppet i sykkelshortsen og tråkket i vei mot Birken. Hjemme leste mammaer eventyr i takt med vaskemaskinen og planla påkledning og morgendagens matpakker. Det var helt klart ikke en kveld for utendørs-aktivitet.

Så dukker de opp, én etter én; Trude, Sigrun, Lise. Trebarnsmammaer i tights. Kamplystne kvinner i en tom skolegård en onsdag kveld i mai. De hvite joggeskoene setter dype spor i søkkvått gress. Det er tid for ukens bootcamp. Les; tøff trening i all slags vær, akkurat som i militæret. Hvem melder seg frivillig til slik tjeneste?

– Vi var en fem–seks mammaer som startet treningen en kald oktoberkveld i fjor med lykter og musikk på laptopen i hagen til Sigrun, forteller Trude Hjelm Ulvesæter, en av initiativtagerne til Jar Bootcamp og den som oppdaterer facebooksidene som nå følges av nærmere femti mammaer.

– Flere av oss hadde nylig flyttet til

nabolaget og kjente ikke så mange. Samtidig ønsket vi oss et treningstilbud i nærmiljøet. Så spredte ryktet seg og vi ble raskt flere medlemmer. Tilbudet er helt gratis og treningstiden styres av barna; etter leggetid.

Denne kvelden er Trude utpekt til knallhard knebøy en halv time tidligere enn vanlig for at fotografen skal kunne fange noe av svetten i styrkeøvelsene de piner seg igjennom i løpet av en treningsøkt. Det er beinhardt. Melkesyra er på fremmarsj.

– Husk å puste, Trude!

Sigrun Gea S. Selvik motiverer i en mild militær tone. Med erfaring som personlig trener og bosatt i nabolaget, påtok hun seg trenerrollen. Men dette er dugnad og arbeidsoppgavene fordeles. Noen oppdaterer Facebook, andre arrangerer sommerfester, vinkvelder, foredrag om trening og kosthold. Det sosiale er viktig for å holde motivasjonen oppe.

– Vi har snakket med Vibeke Klemetsen, og har veldig lyst til at hun skal ha en time yoga med oss. Hun bor i nabolaget, sier Trude.

At hun tenker på avspenning er ikke så rart. Fellestreningen har ikke begynt ennå, men musklene verker allerede. Så dukker det flere mammaer fram bak hekken. Det knaser i grusen når de spurter av gårde.

TRENINGSMULIGHETENE ER MANGE

utendørs, men hva med tiden, hva med formen, hva med barna? Det er lett å gi opp når fotballkampene til guttungen må prioriteres, toalettringen trenger en omgang med Jif og jobben ringer. Og når man en gang innimellom sleper seg til helsestudioet, trener dobbelt så mye for å ta igjen det tapte og trenger flere dager på å komme seg igjen, da er det lett å ofre egentreningen. Altfor mye pes. Hvordan skal man unngå mammafellen?

– Tren variert, ikke begynn for hardt, råder Sigrun Gea S. Selvik.

Hun mener at det er viktig å sette seg realistiske mål, enten det er å bedre humøret, få mer energi eller løpe et løp. Samtidig bør man også utfordre sin egen komfortsone.

– Man presser seg selv litt mer, når man er flere, tilføyer Trude, som har kjent på hvor viktig trening har vært for å få overskudd til hverdagen og mulighet til å treffe andre.

– Min eldste sønn fikk kreft da han var 2,5 år gammel og har vært syk lenge. Trening har vært min redning hele veien. Jeg har på en måte blitt avhengig av treningen for å holde meg selv oppe.

LISE LYSFJORD PETERSEN turte egentlig ikke å bli med. Trebarnsmoren som

tips!

SLIK STARTER DU DIN EGEN BOOTCAMP:

- 1. Bruk sosiale medier og naturlige møtesteder.** Start opp en Facebook-gruppe og snakk med foreldre i barnehagen og skolen.
- 2. Sett en bestemt dag og klokkeslett.** Hvis man legger treningen etter leggetid, f.eks. klokken 20, er det lettere for småbarnsforeldre å stille opp.
- 3. Lei inn en personlig trener i startfasen.** Hvis man ikke har en engasjert trener i nabolaget, kan det være fint å leie inn en i begynnelsen, lære seg bestemte øvelser og etter hvert gjøre dem uten P.T.
- 4. Bruk nærområdet.** Gressplener, turstier, lekeapparater, skolegårder, motbakker.
- 5. Varier treningen.** Løping og sirkeltrening – kondisjon og styrke. Hoppetau, sekk med tyngde osv.
- 6. Sett egne mål – og snakk høyt om dem.** Løpe løp, bedre humøret eller ned i vekt? Hvis du snakker høyt om målene dine, blir de mer forpliktende og andre kan motivere deg til innsats.
- 7. Tren i all slags vær.** Kjenn dårlig vær på kroppen, så nyter du fint vær enda bedre.
- 8. Bruk hverandre.** Hjelp og motiver hverandre til å nå målene underveis.
- 9. Enkelt utstyr.** Du trenger ikke mye utstyr, men et par gode joggesko, hoppetau, en drikkeflaske og tøy til kalde og varme dager.
- 10. Arranger temakvelder.** Hva eksisterer i ditt nærmiljø? Inviter inn ulike trenere (yoga f.eks.), arranger vinkveld, sommerfest, hør med et treningstøymerke om besøk, infomøter rundt trening og kosthold. Dette vil skape motivasjon og samhold i gruppen.

opprinnelig kommer fra Hammarøy i Nordland, fulgte gruppen en stund på Facebook før hun våget å være med ut en kveld i februar.

– Da jeg postet en kommentar og vedkommende svarte; «Bli med, da vel!», først da turte jeg. Jeg har trent på Elixia, men det var artig med noe nytt.

Lise er en av dem som virkelig er blitt bitt av treningsbasillen og har nådd flere av sine mål allerede.

– Jeg var med på Sentrumsløpet i Oslo i april, noe jeg hadde tenkt på lenge, men jeg ville ikke løpe det alene. Nå har jeg meldt meg på to løp til og vurderer et tredje, sier hun, før hun blir avbrutt av mobilen som ringer.

Det er barnevaktet på 16 som er litt bekymret. Fire år gamle Siri Kristine vil ikke legge seg og klokken nærmer seg halv ni. Mamma Lise lover å prøve å komme hjem til ni. Hun må bare løpe opp den 200 meter bratte bakken først – med en annen mamma hengende i tightsen! Selv mammaer trenger

litt egentid, og én time i uka trenger man ikke ha dårlig samvittighet for. En blid og fornøyd mamma, er sannsynligvis en bedre mamma. Da tåler man også trøtte barn dagen etter.

REGNET TILTAR, mens en skarrende stemme roper ut at i Bergen kalles dette finvær! Og Sigrun bruker bygene som motivasjon.

– Tren også når det regner og snør, så kjenner du hvor deilig det er med pent vær!

Selv har hun trent i mange år, både i regn, hagl og snøvær, og er over gjennomsnittet interessert i trening. Hennes store mål er å sykle Den store styrkeprøven fra Trondheim til Oslo. Og som ammende mor har hun en fordel:

– Når du går gravid, produserer du mer blod og oksygentilførselen bedres. Hvis man fortsetter å trene underveis og etterpå, holder nivået seg lenge, smiler Sigrun.

Hun satser på at litt naturlig doping er lov når hun skal trække 54 mil gjennom fem



Trude Hjelm Ulvesæter
35 år

Mamma til Oda (3), Snorre (6) og Vetle (7). Eier og driver myagency, no, agent for barneklær, og utdannet grafisk designer.

Treningsmål:

Oslo Maraton, få mer overskudd i hverdagen og være sosial.



Lise Lysfjord Pettersen
42 år

Mamma til Siri Kristine (4), Sigurd (7) og Håkon (10). Journalist.

Treningsmål:

Sankthansgaloppen og Oslo Maraton.



Sigrun Gea S. Selvik
36 år

Mamma til Martinius (1), Helena Gea (9) og Noor Ingrid (11).

Personlig trener for Jar Bootcamp og instruktør hos Elixia. Driver firmaet Terskeltrening.

Treningsmål:

Sykle Trondheim–Oslo og Birkebeinerrittet.

Å TRENE UTE ER INNE

Treningseksperter oppfordrer til variert trening og at uterom tas i bruk.

BOOTCAMP

En utendørs treningsform som blander tradisjonelle kroppsøvningsaktiviteter med ulike former for intervall- og styrketrening. En typisk bootcamp består oftest av en liten gruppe på 6-10 deltagere og gjennomføres utendørs i en park, med en oppvarmingsdel på 10-15 minutter og en hoveddel på 30-40 minutter. Typiske øvelser; intervalltrening, armhevinger, utfall, spenstopp, ulike mageøvelser, gruppekonkurranser, parøvelser og hinderløyper. Avsluttes med litt lett uttøying. Det finnes mange ulike variasjoner og typer bootcamp, men alle kjenne-

tegnes ved at man presser seg selv litt mer enn det man tror man greier, og dette er grunnen til at treningsformen blir sammenlignet med militær bootcamp.

Kilde: trening.no

PARKOUR

En urban og akrobatisk løpetrend der man oppsøker hinder man møter på veien i stedet for å unngå dem; løper i trapper, hopper over lave murkanter og beveger seg sikksakk mellom stolper - gjerne midt i byen. Navnet stammer fra fransk «parcours du combattant», som er den klassiske hinderløypen fra militæret. I juni åpnet

Norges første parkouranlegg på Furuset i Oslo. 2000 kvm med ulike hindre i stål og betong.

Kilde: Aftenposten/Dagens Næringsliv

UTENDØRS TRENINGSPARKER

Husker du skolegårdens jernbøyle som du vippet deg opp og rundt, og kanskje satte tungen din fast på en kald januardag? Jernbøylene har fått sin renessanse, nå på lekeplasser for voksne. 5. juli 2012 åpnet Tufteparken i Asker utenfor Oslo. Dette er en utendørs treningspark med ti forskjellige stativer som kan brukes til kroppsvekttrening. Flere slike parker planlegges i østlandsområdet.



fylder. Men først skal hun motivere og pushe de andre damene til å nå sine store og små mål. I gjørme og våt grus. Mammaer som er vant med gulp på genseren og bæsj på buksen, skremmes ikke av litt surklende søle i skoene.

- TA PÅ SEKKEN! KOM IGJEN! LØFT RUMPA! Sekken er fylt med tøymykner, saftflasker og en og annen tung kunstbok. Hjertet dunker, kroppen er sur, men ansiktene stråler i pausene. Det gjør vondt, men føles godt.

- Vi klarer alltid mer enn det vi tror! roper en mamma.

Sigruns motto har fått fotfeste, og ordene gjentas av flere i løpet av timen de svetter omkring i nabolaget. Ingen merker lenger regnet når siste økt i skolegården gjenstår. Hoppetauene som lokkes ut av sekkene vekker minner om strofer som «bamse, bamse, ta i bakken», spenstige strikkhopp, paradiset på asfalten og rosa rockeringer. Og hvem har ikke kjent pisen av et hoppetau mot bare barnelegger?

- Au, jeg kjente dette på rumpa, sier Trude, som forsøker seg på et dobbelt hopp med tauet. Lyden av vaier i vinden får luften til å vibrere. Frustrasjonen når man ikke får det helt til, slippes løs. Like greit å gi opp.

- Prøv! Sigrun er raskt på pletten med å motivere.

- Ikke si at du ikke klarer det, Trude. Vi klarer det i hvert fall ikke hvis vi ikke prøver! Hold det gående, minst mulig pauser. Bra, Ragnhild!

Og mammaene prøver igjen. Hopper på ett ben, i 15 sekunder, veksler, så begge, 1, 2, 3, 4, dobbelhopp.

- Herlig! Der klarte du det. Knallbra!

Barndommens kunster gjenoppdages. Mammaer trenger å leke litt de også. Men veien til paradiset går først gjennom gjørme. ■

5 STYRKEØVELSER TIL Å BEGYNNE MED:



1. PLANKEN

Stå på tær og albuer og prøv å holde kroppen i vannrett posisjon ved å stramme bekken, mage og rygg. Hold i 10 sekunder, pause 10 sekunder. 6 repetisjoner. Hvis det er for tungt, gå ned på knærne og fokuser på å løfte bekken, mage og rygg. Øk lengden på intervallet etter hvert. For variasjon; løft opp én fot og tren samtidig fremside og bakside lår, samt rumpemuskulatur.



2. SIDEPLANKEN MED HOFTEHEV

Stå på tær og albue med kroppen vendt mot siden og hold bekken og rygg i

nøytral posisjon. Om du ikke er sterk nok til å utføre øvelsen stående på tær, kan du støtte ned med kneet. Øvelsen kan være belastende for skuldrene, så pass på at albuen er plassert på lik linje som skulder med underarm ut fra kroppen. Støtt øverste arm ved hoften og senk hoften ned til et par centimeter fra gulvet, hold et par sekunder og gå rolig opp igjen. Begynn med å gjenta øvelsen 5-8 ganger på hver side og øk etter hvert som man kjenner muskulaturen blir sterkere.



3. UTFALL

Ta et skritt fram med den ene foten (jo bredere benposisjon, jo mer støtte). Hold føttene på lik linje og ryggen rett. Bøy foten helt til kneet, så bakerste ben når bakken. Fremre fot presser deg deretter tilbake i stående posisjon. Prøv 5-10 repetisjoner pr. ben og øk etter hvert. Øvelsen kan også gjøres med baby eller manualer.



4. BEKKENBUNNSTRENING

Ligg på rygg med bøyde ben plassert på underlaget. Løft rumpa opp fra matten, stram den og trekk nedre del av magen inn mot mage/rygg. Begynn gjerne med ti repetisjoner og øk etter hvert. Øvelsen kan gjøres mer avansert ved å bruke stabiliseringsmuskulatur - en fot opp fra gulvet, begge bena på ball, med baby på magen.

5. PUSH UPS

Bredt grep tar mer på brystmuskulatur, smalt grep tar primært tak i triceps muskulatur, som er en mindre muskel enn bryst, og man kjenner derfor at det er tyngre. Man kan begynne øvelsen ved å bruke sofabanten, da vil vinkelen være mindre og man kan klare flere repetisjoner. Prøv øvelsen først på tær, men gå ned på knær hvis det blir for tungt. Bøy de strake armene til ca. 45 graders vinkel til brystet er like over gulvet før du løfter deg opp igjen.

Alle øvelser kan selvfølgelig gjøres utendørs i all slags vær! Kilde: Sigrun Gea S. Selvik