

# Tren deg til energi!

Hvor sporty er vi, hva liker vi best å trene og hvordan kommer vi i gang? KK har testet formen – prøv du også!

TEKST: VIVIAN SONGE OG HEIDI SMITH FOTO: ASTRID WALLER OG JON HAUGE

**N**ordmenn er blitt mer aktive de siste årene. Sju av ti trener minst én gang i uka. Aller best liker vi å gå tur. – Vi tar i snitt rundt 86 fysisk krevende turer per år. Både fotturer, sykkel-turer og skiturer, sier Odd Frank Vaage ved Statistisk sentralbyrå (SSB), ansvarlig for undersøkelsen Mosjon, Friluftsliv og Kulturaktiviteter.

Trimdronning Kari Jaquesson har inntrykk av at det står ok til med den norske kondisen, men hun mener det er et sammensatt bilde.

– Noen trår virkelig til og er i mye bedre form enn før, mens andre tar få skritt i løpet av en dag og kan ha mye å hente på gjøre en ekstra innsats i hverdagen, sier Jaquesson.

Hun trekker frem hvor viktig det er å bli bevisst på mosjon, spesielt etter at hverdagsaktiviteten har gått ned på grunn av mye stillesittende arbeid.

Det totale bildet viser at kvinner og menn trener nesten like mye, men én stereotypi er vi ikke helt kvitt:

– Menn går litt mer «på jakt», velger actionpregede treningsformer, som skigåing, alpint, brevvandring, klatring og sykling i naturen, og kvinner «plukker mer bær», velger gåturer, pilates og yoga, sier Vaage.

Men vi damer fornyer oss også, med bokseinspirerte timer, klatring, spinning, styrke og alpint.

## Hva har vi trent det siste året?

- 77 % har gått en rask tur.
- 45 % har gått på ski.
- 40 % har syklet.
- 38 % har jogget.
- 30 % har trent styrke.
- 20 % har drevet med alpinsport.
- 17 % har trent aerobic eller svømming.
- 16 % spilte fotball.

Kilde: Mosjon, Friluftsliv og Kulturaktiviteter, SSB, gjelder nordmenn over 16 år.

## Kvinner elsker...

DANS  
RIDNING  
AEROBIC

## Menn elsker...

JOGGING  
SYKLING  
FOTBALL



## Kari Jaquessons tips:

- Gå mer! La bilen stå og fort deg dit du skal.
- Det nytter ikke å tenke, du må gjøre. Mye kan virke som tungvinte løsninger, men det er ditt valg.
- Definer deg selv som en person i bevegelse og begynn å gå i trapper, til jobb og til butikken.
- Ikke mist motet – det trenger ikke være omfattende eller heseblesende endringer og du skal ikke gå mange meterne per dag før du ser forbedringer.



## TEST DEG SELV!

Hvor god kondis har du?  
Riv ut tabell på side 68!

## Ekspertens beste tips

- Intervalltrening, gjerne i bakker, er helt ypperlig.
- Tren med en venn, så får du opp konkurranseinstinkt, fremgang og motivasjon.
- Husk å sørge for progresjon! Ha gjerne en fast løype eller bakke som du bruker som test. Opplever du ikke fremgang, må du kanskje øke intensiteten.

Kilde: Personlig trener Kim-Yvonne Myrvang

Christopher, Aisha, Mari, Linda og Lasse testet formen med KK og deler sine beste treningstips. Bla om og se!

«Hvis du gleder deg og ikke kjeder deg, kommer du til timene uansett hvor trøtt og sliten du er!»

MARI FRIBERG (24)

– I boksetimen tar jeg meg helt ut

**Navn:** Mari Friberg  
**Alder:** 24  
**Yrke:** Sykepleier  
**Sivilstatus:** Singel  
**Løp 3 kilometer på:** 14.00

Mari er en skikkelig sporty type. Hun ble vant til hardtrening med ski og orientering helt fra hun var liten, og trener nå fem ganger i uka.

– Jeg er oppvokst på gård i Porsgrunn, så jeg drev også mye med ridning og er vant til å være ute i naturen, forteller hun.

Etter at hun begynte med trening på senter som 17-åring, har hun aldri skulket. Spesielt step styrke og boksetimene på Sats får opp pulsen og munnavvikene.

– Jeg liker å ta meg helt ut. Vi sparker og slåss med partneren, og det er kjempemoro!

For Mari er trening synonymt med overskudd, godt humør, energi og fellesskap.

– Hvis du gleder deg og ikke kjeder deg, kommer du deg til timene uansett hvor trøtt og sliten du er. Instruktørene mine kan kunsten å pumpe oss opp og få oss med. Hvis jeg kommer på trening i dårlig humør, er jeg alltid blid når jeg går igjen.

**Maris treningsidol:** Ole Einar Bjørndalen er sympatisk og veldig flink.

**Beste treningstips:** Prøv masse forskjellig, så finner du ut hva som passer deg best!

### Slik kommer du i gang!

- Sett opp en liste over hva som er viktig for deg. Finner du trening på den listen, finner du også tid til det.
- Få med deg venner eller familie ut. Lek sammen, dra på sykkelturet, spill ballspill eller hva som helst. All bevegelse er bra.
- Gå, jogge eller sykle til skole eller jobb. På ett år er gevinsten enorm!
- Intervalltrening i nærmeste bakke er like effektivt som en spinningtime på treningscenter.
- Organiser en jogge-, sykkel- eller ballspillgjeng i nærmiljøet.



Sporty Mari digger boksetimene på Sats. Og hun GAR alltid til treningscenteret. – Bussen er bannlyst når det er treningstid, sier hun.

### Visste du at ...

...73 prosent av alle nordmenn over 16 år trener minst en gang i uken?

...11 prosent aldri trener?

...mens 27 prosent av alle kvinner trener

aerobic, gjør bare 7 prosent menn det samme?

...i norske byer er det bare 7 prosent som aldri trener?

...de aller fleste som ikke trener jevnlig, bor på landet?

...siden 2004 er det flere som jogger, går raske turer og driver med styrketrening enn før?

Men færre svømmer og sykler.

## – Trening gir meg selvtillit og energi

**Navn:** Lasse Sør Dahl  
**Alder:** 28  
**Yrke:** Dørvakt  
**Sivilstatus:** Kjæreste  
**Løp 3 kilometer på:** 14.06

Lasse trener fem-seks ganger i uka. Han ble hektet på trening allerede som 13-åring, da faren hans ga ham en innføring i styrketrening.

– Jeg liker å utfordre meg selv på å bli bedre og sterkere, slik at jeg ser resultater, forteller han.

Om sommeren trener han mest styrke i treningsstudio, men om vinteren er det ishockey for alle pengene. Han har drevet med lagsporten i 20 år.

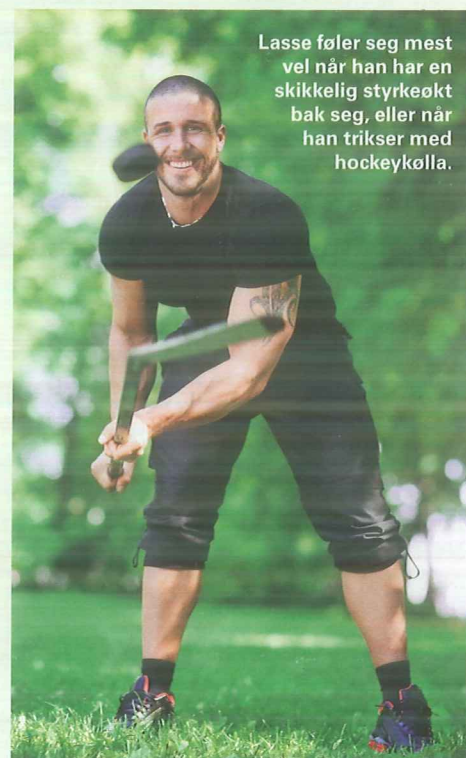
– Det er verdens raskeste lagsport. Du kjeder deg aldri, for det går så fort og er så spennende, sier han.

Når Lasse ikke trener, føler han seg ikke helt vel.

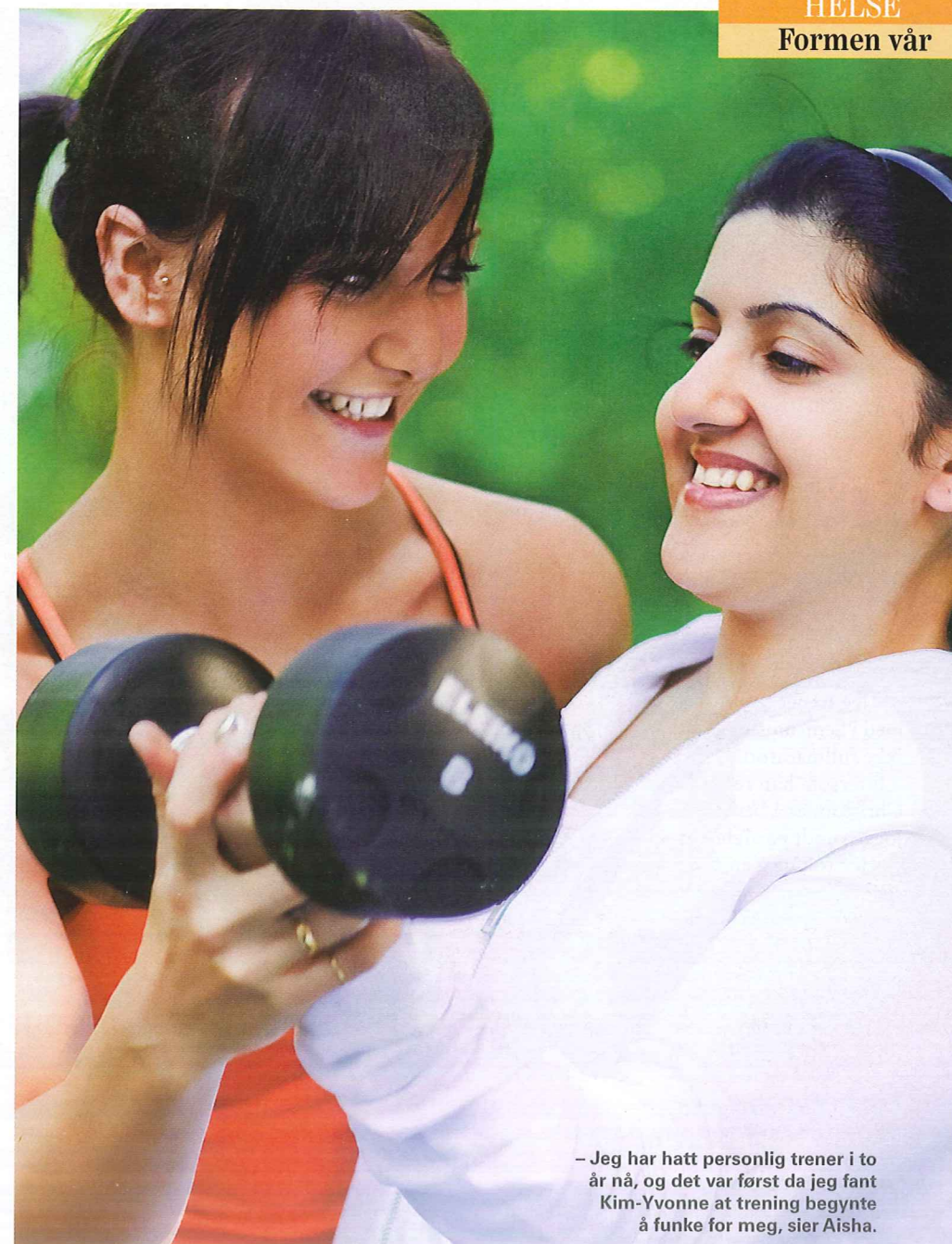
– Huff, det er helt grusomt. Jeg blir skikkelig dårlig hvis jeg ikke har mulighet til å trene, sier han.

**Lasses treningsidol:** Faren min, som har trent vekter i over femti år.

**Beste treningstips:** Lær deg riktig teknikk når du løfter vekter!



Lasse føler seg mest vel når han har en skikkelig styrkøkt bak seg, eller når han trikser med hockeykølla.



– Jeg har hatt personlig trener i to år nå, og det var først da jeg fant Kim-Yvonne at trening begynte å funke for meg, sier Aisha.

## – Jeg MÅ ha personlig trener

**Navn:** Aisha Saleem  
**Alder:** 24  
**Yrke:** Helsesekretær  
**Sivilstatus:** Forlovet  
**Løp 3 kilometer på:** 18.32

For to år siden bestemte Aisha seg for å gå ned i vekt og få mer energi. Nå trener hun tre ganger i uka med personlig trener. «Litt av alt» er hennes litt ufrivillige motto.

– Jeg gjør styrke, kondistrening og noe som heter gyria. Jeg løper også på tredemølle, men bare fordi min personlige trener sier at jeg må. Først trodde jeg ikke jeg kom til å klare det. Men nå går det bare bedre og bedre.

For Aisha er det helt avgjørende å ha noen

som kan presse henne, ellers blir det ikke noe dreis på fremgangen.

– Før gjorde jeg masse feil og la faktisk på meg, selv om jeg trente! Nå gjør jeg alt hun sier, smiler Aisha.

Av og til tar hun seg en tur med mp3-spillere om ettermiddagen.

– Da er det bare meg og musikken min. Jeg velger alltid musikk med tempo, slik at jeg går fortere, sier hun.

Det verste hun vet er å halse rundt på tredemølla.

– Jeg hater den! Men Kim har fått meg til å gjøre det likevel. Det er litt morsomt at det verste jeg vet kan føre til den beste følelsen når jeg klarer det, sier hun.

**Aishas treningsidol:** Kim-Yvonne Myrvang, min personlige trener på Elixia.

**Beste treningstips:** Skaff deg en personlig trener. Proffene finner ut hva som er best for deg og din kropp.

## Jeg elsker å løpe!

**Navn:** Christopher Snyder  
**Alder:** 31  
**Yrke:** Jobber i et amerikansk teknologifirma  
**Sivilstatus:** Gift, ett barn  
**Løp 3 kilometer på:** 12.00

– Første gang Christopher var i Norge med familien, var han pent nødt til å gå den langvarige langrennsturen med familien.  
– Jeg har alltid vært sporty, men dette var vanskelig! Jeg falt hele tiden og var til slutt utsluttet. Jeg ble gravd i en stor snøhaug, så svogeren min måtte komme og hjelpe meg ut. Alle lo av meg, og jeg følte meg rimelig dum, smiler amerikaneren.  
– Tre år i Norge, ett giftermål og ett barn senere, ble han omvendt. Men hans store vennskap er løping.  
– Jeg trener fire ganger i uka og har vært med i Sentrumsløpet og halvmaraton, men ikke fullmaraton. Det er målet, sier han.  
– Ettersom han reiser mye i jobben, pleier Christopher å benytte anledningen til å reise rundt på sightseeing!  
– Jeg tok meg en 5 kilometers sightseeing-tur organisert av hotellet sist jeg var i London. Det var en perfekt måte å oppleve byen på.  
– Christopher trener ofte sammen med kona på treningssenter.  
– Vi prøvde å ha med babyen vår som ekstra vekt under situps, men det funket ikke så bra i lengden, smiler han.

**Christophers treningsidol:** Tiger Woods og kona ei, Kristine. Hun motiverer meg til å jobbe for å nå målene mine!  
**Beste treningstips:** Bruk nettsider som hjelper deg å planlegge løpeprogrammet, som runnersworld.com og Mapmyrun.com.



Løpefantast Christopher har begynt å supplere treningen med vekter, kondis, boksing og gyria. – Jeg bruker personlig trener en gang i uka, og resultatet er veldig bra, sier han.



Lindas verste treningsopplevelse var en litt for avansert steptime. – Jeg fikk nesten panikk. Jeg fulgte med så godt jeg kunne, men kom aldri tilbake, ler hun.

## – Yoga gir meg en god følelse

**Navn:** Linda Sande  
**Alder:** 42  
**Yrke:** Stylist på Pudder.org  
**Sivilstatus:** Samboer, tre barn  
**Løp 3 kilometer på:** 16.00

Linda har trent mye hele livet. Da hun var yngre drev hun med jazzballett. Etter at hun fikk barn som 21-åring, byttet hun til et treningssenter med barnepass. Nå trener hun et par ganger i uka, og ashtanga yoga er favoritten.  
– Jeg er ganske ny i gamet, men jeg liker yoga godt. Jeg gjør også litt styrke og har en personlig

trener som hjelper meg, forteller Linda. I tillegg prøver hun å løpe litt med hunden sin Nemi hver dag. Runden rundt parken på Sankthanshaugen i Oslo er perfekt. Etter at hun bestemte seg for å gjøre trening til en del av livet, følte Linda seg lettere, gladere og i bedre form.  
– Det er lurt å sette opp en fast trenings-tid et par dager i uka, og bestemme seg for å kompensere med en rask gåtur hvis du ikke rekker det. Treningen må være en naturlig del av hverdagen, ellers blir det ikke noe av.

**Lindas treningsidol:** Min gode venninne Petronella Barker trener yoga og er veldig disiplinert.  
**Beste treningstips:** Ikke gi opp! Den første uka er den vanskeligste, men holder du ut, blir du belønnet.

LYKKE TIL!

## Test deg selv!

En enkel måte å teste kondisen på, er å sjekke hvor lang tid du bruker på å løpe 3 kilometer. En annen måte er gjennom den mer kjente Cooper-testen: Løp så langt du klarer på 12 minutter. Du husker kanskje testen fra skoletiden?  
– Bruk stoppeklokke og utfør testen på en løpebane (400 m.), så kan du måle tid og avstand nøyaktig, sier personlig trener ved Elixia på Ringnes Park i Oslo, Kim-Yvonne Myrvang.

### Løp så fort du klarer i 3 kilometer

	Tid	Gjennomsnittshastighet
Kan bli bedre	36 minutter	5 km/t
Greit	27 minutter	6,5 km/t
Bra	20 minutter	9 km/t
Veldig bra	15 minutter	12 km/t
Du er topp trent!	13 minutter	14 km/t

### Coopertesten: Løp så langt du klarer i 12 minutter

	20–29 år	30–39 år	40–49 år	50+
Kan bli bedre	1500 m	1400 m	1200 m	1100 m
Greit	1500–1800 m	1400–1700 m	1200–1500 m	1100–1400 m
Bra	1800–2000 m	1700–2000 m	1500–1900 m	1400–1700 m
Veldig bra	2200–2700 m	2000–2500 m	1900–2300 m	1700–2200 m
Du er topp trent!	2800 m	2600 m	2400 m	2300 m

### Kondistrening er bra fordi...

- ...det hjelper deg å brenne kalorier, og dermed gå ned i vekt.
- ...hjertet ditt blir styrket, slik at det jobber lettere.
- ...det øker lungekapasiteten.
- ...risikoen for hjerteinfarkt, høyt kolesterol, høyt blodtrykk og diabetes minskes.
- ...du sover bedre.
- ...stresset reduseres.
- ...det utløser lykkehormoner (endorfiner) i kroppen.

