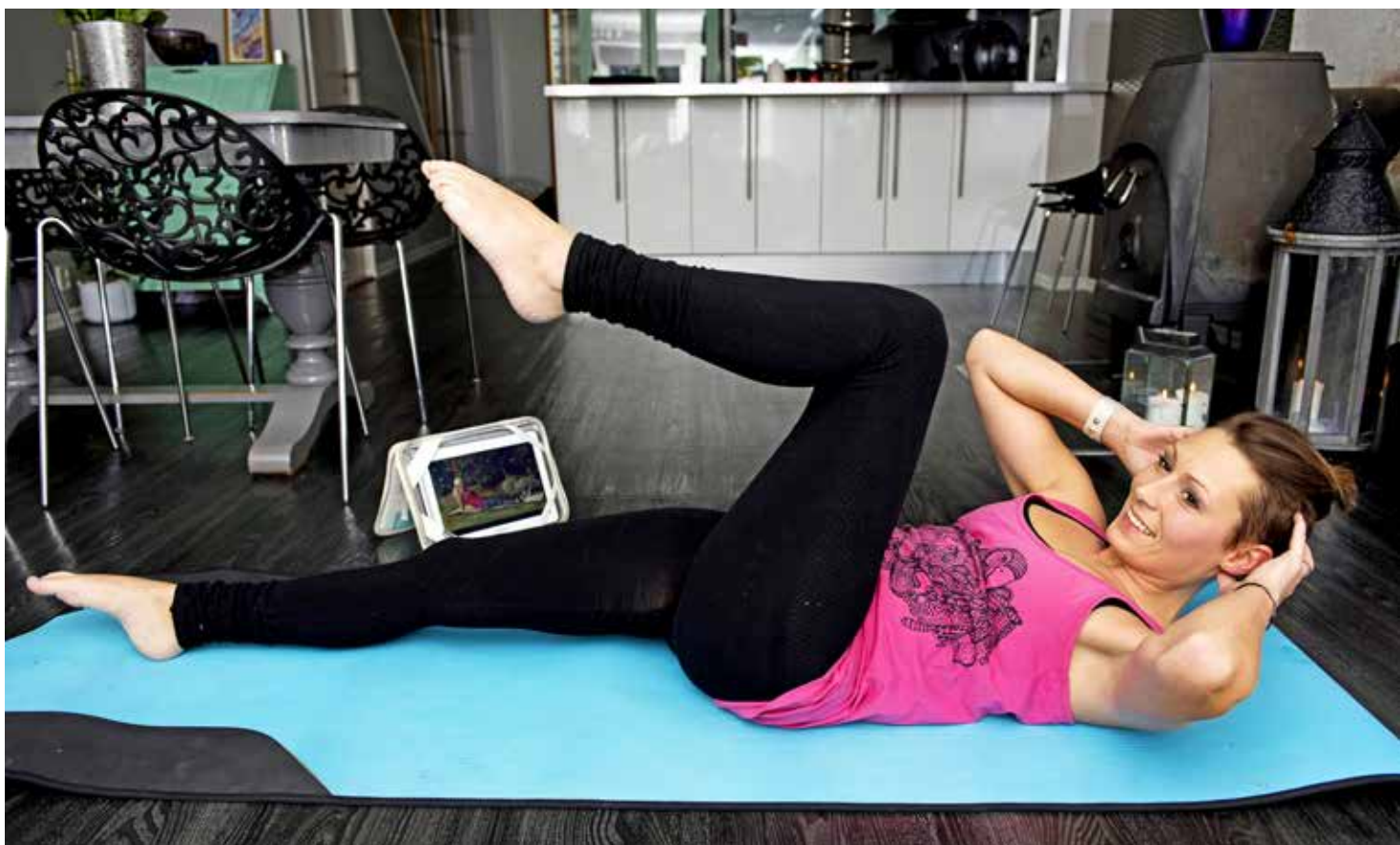


## Hjemmetrening



**EFFEKTIVT:** Hege trener iherdig foran lesebrettet sitt flere ganger i uken, og mener det er mye enklere å motivere seg til en slik økt enn til en time på helsestudio.



# Fikk midjen tilbake

Kirurgen mente bukplastikk var eneste løsning da Hege (30) ville bli kvitt fødselsmagen. Med webtrening oppnådde hun ønskeresultater på en langt rimeligere og

Tekst: CAMILLA HØY Foto: JAN INGE HAGA, KRISTIN ELLEFSEN og PRIVAT

**d**u må liksom løfte bena i været ved hjelp av magen, samtidig som du fokuserer på å puste riktig. Da får du nemlig tak på den indre kjernemuskulaturen. Det er noe av hemmeligheten.

Hege U. Aasland ligger på ryggen på en treningsmatte foran lesebrettet sitt. Hun følger instruksene i treningsvideoen til punkt og prikke. Slik har hun holdt på i et drøyt halvår nå, og innsatsen har helt klart gitt ønskede resultater. Magen hennes er nemlig flatere og strammere. I tillegg har hun gått ned hele ni kilo i kroppsvekt.

– Jeg ble anbefalt å ta bukplastikk av en kirurg for noen år tilbake. Han mente at magemuskulaturen min var ødelagt etter to fødsler, men jeg var veldig i tvil, for jeg har sett en del eksempler på mer eller mindre mislykkede operasjoner. Mange får et unaturlig resultat etter å ha lagt seg under kniven. Dessuten er jo et slikt inngrep forbundet med en viss risiko, og så er det sist, men ikke minst, veldig kostbart, sier Hege. Hun har hele tiden gått opp og ned i vekt etter at hun ble mor. De ekstra kiloene har først og fremst lagt seg på magen.

– Noen ganger har den struttet sånn at jeg har sett gravid ut. Det er ikke særlig gøy. Jeg kledde meg i vide topper og forsøkte å komme i gang på et hel-



**FØR:** Slik så Hege ut før hun begynte med webtrening.



**NÅ:** Slik ser Hege ut etter å ha drevet med hjemmetrening på internett i seks måneder.

sestudio, men fordi jeg sliter med smerter i skuldrene og stive ledd, hadde jeg ofte veldig vondt etter en treningsøkt, så motivasjonen forsvant fort, forteller tobarnsmoren fra Stavanger.

## TRENINGSKLUBB PÅ NETT

Det var søsteren hennes som tipset om webtrening, altså en treningsklubb på nettet for alle som vil trene enkelt, effektivt og regelmessig, det være seg hjemme eller ute på reise. Tjenesten inneholder hundrevis av videoer med ulike vanskelighetsgrader og programmer, og de er alle laget av sertifiserte instruktører.

– For det første kostet et medlemskap bare 79 kroner i måneden. For det andre var det heller ingen bindingstid. Så jeg bestemte meg for å gi opplegget en sjans, forteller Hege.

Hun startet med et skredder-





sydd seksukers program. Hver økt varte i 50 minutter og skulle gjennomføres hele seks dager i uken. Det høres kanskje mye ut, men fordi hun ikke var bundet til faste treningstider og kunne gjøre dette akkurat når det passet henne, ble terskelen for å trene så uendelig mye lavere.

– Dessuten var det deilig å slippe å ta på seg yttørtøyet og dra til et studio. Særlig om høsten og vinteren kan dørstokkmila virke uoverkommelig, sier Hege.

Hun står oppreist på yogamatten sin nå. Med strake ben bøyer hun seg og plasserer hendene i gulvet. En slik bevegelse kunne hun bare drømme om for seks måneder siden. For takket være mange yoga- og pilatesøvelser, er plagene med stive ledd og vonde skuldre redusert til et minimum. Hege er myk som aldri før, med en stolt og sterk holdning.

– Pilates og yoga fokuserer på den indre kjerne-muskulaturen. Her er ingen tunge løft eller tøffe belastninger for rygg, skuldre og knær. Likevel: Dette er ikke for pingler, og du blir fort sliten, lover hun.

## KUTTET UT BRUS

For å holde motivasjonen oppe tok Hege et bilde av seg selv i profil da hun begynte med webtrening. Dette fortsatte hun med ukentlig, og hun så en klar forbedring allerede etter 14 dager. Det ga selvsagt mersmak.

– Jeg ser stor forskjell på bilder av meg selv etter seks måneder med webtrening når jeg sammenligner med bildet som ble tatt helt i starten. Mange tror jeg har slanket meg, men sannheten er at jeg ikke har gjort særlig mye med kostholdet mitt annet enn å kutte ut brus. Jeg har vært fast bestemt på å konsentrere meg om å innarbeide gode treningsrutiner nå til å begynne med. Så får jeg heller lære meg å spise litt sunnere etter hvert, smiler Hege.

Enkelte dager kjennes sofaen farlig myk og god, innrømmer hun. Da kan Hege ta en titt på sitt eget «før-bilde». Det pleier å hjelpe. Skulking over en lengre periode går for øvrig på samvittigheten løs. Hun vet av erfaring at det da kan være veldig vanskelig å komme i gang igjen:

– For med webtrening har du liksom ingen god unnskyldning for å la være ...

## DETTE ER WEBTRENING

• Hjemmetrening via internett. Du kan bruke nettleser, pc/mac eller smarttelefon og trene hvor som helst og når du vil.

• *webtrening.no* inneholder hundrevis av videoer med ulike typer trening, vanskelighetsgrader og programmer.

• Velg mellom blant annet yoga, pilates, kettlebells, spinning, ren styrketrening, mindfulness, kondisjonstrening, zumba og gravid- og barseltrening. Her er også skreddersydde treningsprogrammer over lengre perioder, for eksempel «Beach fit» som går over seks uker.

• Tjenesten koster kr 79 kroner pr. måned og har ikke bindingstid.

ØVELSE

1

## Ben i kryss



Ligg på rygg med bekken i nøytral posisjon. Det vil si at du presser halebenet lett forover og ned i gulvet. Ha et ørlite luftrom mellom korsrygg og matten du ligger på. Flat ut magen og sørg for å holde brystet rett som om du lett presser øvre rygg ned i matten. Nå er du klar for øvelsen. Hender under nakken og albue ut til hver sin side. Albue skal ikke peke opp mot taket. Deretter setter du begge bena i gulvet, og så krysser du det høyre benet over det venstre.

ØVELSE

2

## Criss cross



Bekken er i nøytral posisjon og du krysser albuen mot motsatt kne og skifter fra side til side. Begynn med 10 doble (én til hver side ganger 10). Repeter tre ganger. Husk å løfte brystet og sjekk at ikke magen popper opp. Gjør den det, kan du heve det rette benet noe slik at belastningen blir mindre. Hold overkroppen løftet gjennom hele øvelsen.



**Det er ikke sikkert at du klarer å gjøre store bevegelser i starten.**

Monica Øien

## Mindre enn én time

– Begynn med 10 til 20 minutter noen ganger i uken, og øk intensiteten etter hvert.

– Du vil merke at kroppen din gradvis endrer seg og blir fastere og sterkere, sier pilatesinstruktør Monica Øien som sammen med Rikke Schillinger er gründer og eier av *webtrening.no*. De to driver også Pilatesroom i Oslo.





Løft bena til litt over 90 grader. Overkroppen følger med slik at haken beveger seg mot lår. Brystet er hevet og armer rett ut til siden. Løft opp og ned 20 ganger og avslutt slik neste bilde viser.



Bli her oppe med underkropp og overkropp hevet fra matten. Strekk armene ut langs siden og gjør 10–20 pulser (små bevegelser litt opp og litt ned) Kom ned til utgangsposisjon og gjør det samme med venstre ben krysset over



**Begynn med 10 til 20 minutter noen ganger i uken, og øk intensiteten etter hvert.**

Monica Øien

ØVELSE  
3

## Klassisk planke



Stå på tærne og strekk deg lang og rett. Sjekk gjerne i et speil at ryggen ikke henger ned i en svai og at baken ikke går opp i en bro. Stram lår, trekk navlen inn mot korsryggen, stabiliser skuldre og flat ut rygg og skulderblader. Nakken er rett og forlenger ryggraden din. Fordel vekten ut i hele håndflaten og sjekk at hender er plassert i linje under skuldre. Her jobber du med hele kroppen. Ta tiden første gang og se hvor mange sekunder du klarer. Jobb mot å mestre 90 sekunder. En moderasjon er å gjøre planke fra knærne.

Gå deretter over i en strak sideplanke der øverste fot står litt foran den bakerste på matten for å balansere. Legg armen enten langs midjen oppå låret eller strekk den mot taket som på bildet. Løft brystet og løft midjen litt oppover slik at du får godt tak på obliques (midje). Jobb deg mot 45 sek på hver side. Denne kan også modereres i kneplanke.

– I all trening er det viktig å rette oppmerksomheten mot muskelgruppene du vil jobbe med. Når du skal få tak i den tverrliggende magemuskelen (transversus), gjør du dette ved å plassere bekkenet ditt i nøytral posisjon. Det betyr at du tilter halebenet lett mot gulvet slik at du kan kjenne en liten åpning med hånden din mellom nedre korsrygg og matte, forklarer hun. Når du holder magen i denne posisjonen og løfter for eksempel den ene foten opp i bordstilling og med 90 graders vinkel, kan du kjenne

at den tverrliggende musklene må bruke mye kraft for å hjelpe benet.

– Prøv deretter å løfte det andre benet uten at magen popper opp. Dette er nøkkelen fordi du bruker magemusklene til å bevege på føttene. Her kan du ligge å dippe en tå om gangen så vidt mot gulvet. Magen skal hele veien holdes flat og halebenet skal være riktig plassert. Det er ikke sikkert du klarer å gjøre store bevegelser i starten, men jobb så langt ned med foten du klarer, som sagt uten at magen popper, oppfordrer Monica.



Foto: Erik Five Gunnerud