

# Tren i stuen

Frister det ikke å melde seg inn på et trenings-senter, er det fullt mulig å få en flink instruktør hjem til deg. Klikk deg inn på nettet, og vips kan du sette i gang.

Tekst: Camilla Høy Foto: Kristin Ellefsen og YAY Micro

**E**r du av dem som sliter med å komme deg ut av sofaen, over dørstokken og ut på trening? Da kan kanskje webtrening være noe for deg.

Lotta Ramstad (47), som har slitt med vond rygg, har testet ut hjemmetrening via Internett.

– Denne formen for trening er tidsbesparende, særlig for meg som bor et stykke utenfor byen. Nå slipper jeg å sette meg i bilen og kjøre til et treningsstudio. Det er ganske befriende, sier Lotta.

For syv år siden skadet hun ryggen i en skiulykke i slalåmbakken.

– Kroniske smerter ble etter hvert en del av hverdagen min. Morgenen og kvelden var verst. Jeg hadde krykker stående ved sengen for i det hele tatt å klare å komme meg opp, forteller den svenske tobarnsmoren, som er bosatt i Oslo.

Det endte med at hun ble operert. Legene tok ben fra hoftene hennes og kilet disse inn i ryggraden, som deretter ble stivet opp med titanplater og bolter.

## Lystbetont

– Seks uker senere var jeg i gang med ryggøvelser, fast bestemt på å trene meg sterk igjen, forteller 47-åringen.

Om hun ikke holder seg fysisk aktiv og trener mye styrke, risikerer hun å få en prolaps i leddet over titanplatene, fordi dette utsettes for stort trykk. Derfor er det ekstra viktig for Lotta at treningstilbudet hun benytter seg av, er lystbetont og

[www.norskukeblad.no](http://www.norskukeblad.no)

Har du lyst på et årsabonnement på webtrening? Delta i konkurransen på nettsiden vår!

## Webtrening: Enkelt å komme i gang



► **OVERKOMMELIG:** Etter at Lotta Ramstad skadet ryggen er hun nødt til å være i fysisk aktivitet og trene styrke. Webtrening er en ideell løsning, fordi det er lett å gjennomføre og i tillegg morsomt, synes Lotta.

overkommelig. Hun kan rett og slett ikke tillate seg selv å falle av lasset.

Lotta sitter på en yogamatte foran oss med rak holdning og PC-en i fanget. Etter operasjonen har den vært hennes beste venn. 47-åringen er i dag friskmeldt og fulltidsarbeidende. Legen mener det er mye takket være den innsatsen hun har lagt ned i egen fysisk aktivitet, først og fremst ved hjelp av webtrening, eller såkalt hjemmetrening via Internett.

– Personlig liker jeg pilatesøvelsene best. Her fokuserer man på rygg og mage, eller på det som kalles kjernemuskulaturen. Etter at jeg begynte med webtrening har jeg blant annet fått en mye bedre holdning, sier Lotta. ❀

## Kropp&sjel



## Webtrening

Webtrening er hjemmetrening via Internett. Du kan bruke datamaskin eller smarttelefon. Dermed kan du trene hvor som helst og når som helst.

✕ Tjenesten [www.webtrening.no](http://www.webtrening.no) inneholder hundrevis av videoer med ulike typer trening som er laget av sertifiserte instruktører. De varer i alt fra noen få minutter til én time. Velg mellom blant annet yoga, pilates, kettlebells, spinning, ren styrketrening, mindfulness, kondisjonstrening og zumba. Tjenesten koster 79 kroner i måneden, og det er ingen bindingstid.

✕ [www.livegym.no](http://www.livegym.no) er et nettsted med fokus på at treningen skal passe for alle, uansett ambisjonsnivå. Livegym holder til i Trondheim og sender daglig et variert antall treningstimer direkte streamet til din PC. I tillegg har de et rikholdig treningsarkiv. Velg mellom alt fra yoga, pilates, strikk og bosuball, til bekkenbunnstrening og kontortøying. Pris: Kr 50 pr. måned. Ingen bindingstid.

✕ Hos [www.exerto.no](http://www.exerto.no) finnes det to typer medlemskap. Med gratis medlemskap registrerer du kun e-postadressen din og får tilgang til drøyt ti ulike treningsfilmer. Registrerer du deg for fullt medlemskap, betaler du kr 159 pr. måned og får tilgang til alle programmene, treningsveileder og personlig trener. Exerto tilbyr blant annet styrke, dans, yoga, kampsport, rockering, stretching og sykkel. Ingen bindingstid.

Kom i gang med enkle øvelser →



### KNEFLYT

Stå i katteposisjon med hender i gulvet rett under skuldre. Knær under hofter. Ryggen er rett og nakken er forlengelse av rygg søylen. Dette er utgangsposisjonen. Press hender og tær i gulvet, og løft knærne noen få centimeter opp fra gulvet. Bli der en kort stund. Pust inn og slipp ned på en utpust. Gjenta øvelsen, pust inn for å gjøre deg klar. På en utpust flyter du opp igjen, blir her på en innpust og slipper ned på en utpust.

*Takk til Mandala for lån av treningstøy.*



### DIAGONAL STREKK

Bli i samme katteposisjon. Strekk motsatt fot og arm ut i lengden. Etter streb å skape lengde i kroppen. Gjør både arm og fot lengre. Bli her noen sekunder og bytt side. Gjenta øvelsen. Gjerne 10–15 repetisjoner.

## Utstyr

Du trenger ikke fancy treningsutstyr for å drive med webtrening, men en yogamatte kan være grei å ha. Noen av øvelsene krever for eksempel triadeball, vekter eller strikk, men dette er ikke nødvendig. Du kommer langt ved å ta i bruk egen kroppsvekt, eller eventuelt bruke vannflasker eller bøker i stedet for vekter.



### DIAGONAL CORE UTFORDRING

Liggende på ryggen med begge bena i bordstilling, det vil si 90 graders vinkel på knær. Slipp halebenet ned og frem mot gulvet slik at det er litt luft mellom matten og ryggen. Nå er rygg søylen din i rett linje med gulv. Begge armene peker opp mot taket. Pust inn. På en utpust slipper du nå høyre kne og venstre arm litt ut mot siden. Bli der og pust inn, og på en ny utpust trekker du arm og fot inn igjen. Så gjør du det samme på motsatt side. Repeter dette ca. 10–15 ganger. Pass på at magen ikke «popper» opp.



### SIDELIGGENDE PLANKE

Den underste foten er bøyd i 90 grader. Den øverste hviler over med tær i gulv. Albuen er rett under skulderen og hånden i gulvet. Øverste arm strekkes opp mot taket og skyves deretter forsiktig opp langs hodet samtidig som du

løfter hoften litt opp mot taket. Hold hånden statisk, eller beveg den som en pendel/vindusvisker frem og tilbake langs midjen om du klarer det. Gjenta bevegelsen 10–15 ganger på hver side. Pass på at du ikke henger ned i midjen.

## Du avlaster ryggspylen for slitasje

Monica Øien

### Bra for ryggen

– De musklene som aktiviserer og holder ryggspylen i en stabil posisjon, kaller vi kjernemuskulaturen. Ved å styrke denne, får du en god grunnholdning, samtidig som du avlaster ryggspylen for slitasje og eventuelle skader, sier pilatesinstruktør Monica Øien (bildet), som sammen med Rikke Schillinger er gründer og eier av [www.webtrening.no](http://www.webtrening.no). De to driver også Pilatesroom i Oslo.



– Når du trener pilates med fokus på nettopp kjernemuskulaturen, er det viktig å følge noen grunnprinsipper, forklarer Monica:

1. Senk skuldrene godt ned, det vil si trekk dem litt bakover, og løft brystet.
2. Trekk magen godt inn mot navlen eller ryggspylen. Som regel skal korsryggen presses ned i matten eller underlaget du ligger på. Unntaket er ved øvelser som for eksempel diagonal core utfordring.
3. Husk også å fokusere på pusten. Pust inn gjennom nesen slik at brystkassen liksom utvider seg til siden. Pust ut med munnen slik at magen trekker seg godt sammen.



## Kan Jang

– perfekt nødhjelp ved forkjølelse

Med en mikstur av rød solhatt, basilikum og russisk rot virker Kan Jang lindrende ved hoste og lett feber, sår hals og slim. Finnes som velsmakende mikstur og tablett.

Tilgjengelig på apotek og i helsekost.

