



Kom i
sommer-
form!

Finn treningen som passer for deg!

Det er vår i lufta og på tide å lete fram sommerformen. I to måneder har Woman svett og slitt seg gjennom tre forskjellige treningsmetoder – la deg inspirere!

Tekst: HELENE GULDAHL, LISBETH SKØELV OG CAMILLA LINDGREN-ASPAAS Foto: KIRSTI MØRCH

HELENE – tester personlig trener

HVA ER PERSONLIG TRENING?
Å trene med personlig trener innebærer at treneren er med deg hele timen og hjelper deg å gjøre treningen bedre og mer motiverende. Du får hjelp til både planlegging av treningen og til selve gjennomføringen. Treneren utformer et program med tydelige målsetninger.

HVEM PASSER PERSONLIG TRENING FOR?
Det passer for alle som har lyst til å få mer ut av treningen. Om du synes det er vanskelig å pushe deg selv hardt nok, er det utrolig motiverende å se de raske resultatene og hvor sterk du egentlig er.

MÅL: Å stramme opp kroppen og å få mer energi.

STED: Fresh fitness, med trener Blake Schaefering.

VARIGHET: En time i uka i to måneder, men med eget program for resten av uka.

PRIS: 500 kroner pr. time.

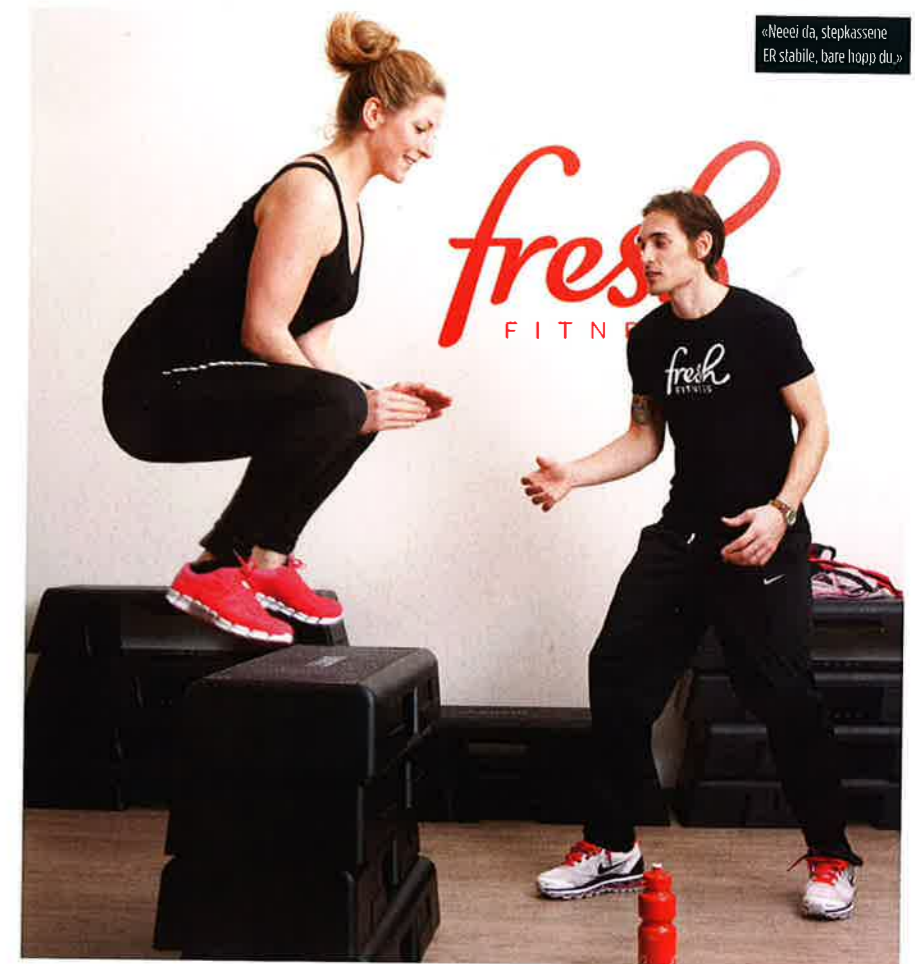
Jeg har i varierende grad alltid trent, men i det siste har tur med hunden vært det eneste som har fått fart i pulsen. Jeg er en skikkelig konkurranseperson, så trening på studio har kjedet meg litt før. Jeg har ikke klart å holde på lenger enn et par måneder om gangen. Da vi fikk velge treningsform, hoppet jeg raskt på PT. Jeg har hørt at det

“Jeg ser kjapt resultater, og ber konstant mine stakkars kolleger om å kjenne hvor harde lårene mine har blitt. Stolt, nå!”

er hardt, men gir resultater. Jeg gleder meg vilt og hemningsløst til å føle at buksene ikke krymper i skapet, men at jeg krymper i dem.

SELVFLYGELIG KLARER JEG DET ... EHH ...

Den første timen med Blake tar vi ute. Det er kaldt og brutalt. Vi sprinter opp bakker, tar armhevinger og beinøvelser jeg ikke trodde beina mine var i



«Neeei da, stepkassene ER stabile, bare hopp du.»

stand til å gjennomføre. Da timen er ferdig, er jeg helt utslitt. Turen hjem er lang, og trappen ned til kantina på jobb dagen etter virker uoverkommelig. Men så deilig det er å føle at jeg har jobbet hardt!

Blake har gitt meg et program jeg skal følge resten av uka. Det er hardt, men overkommelig. Jeg har fått mål og er skikkelig gira på å nå dem.

Et par uker går, og motivasjonen min øker i takt med mestringsen av timene. Jeg ser kjapt resultater og ber konstant mine stakkars kolleger om å kjenne hvor harde lårene mine har blitt. Stolt, nå!

Blake er super. Han pusher meg virkelig videre, det får meg til å skjønne at jeg er sterkere enn jeg tror. Han får fram konkurransemonsteret i meg.

Der jeg før har gått lei, klarer jeg nå å vri treningen til en konkurranse mot meg selv! Må klare litt til ...

Så skjer det som ikke skulle skje: Jeg får kink i nakken. Og her hadde eventyret stoppet. Før. Men Blake trår til med en ny plan som er spesialtilpasset nakken min, and the show goes on. Her ser jeg virkelig verdien av å ha noen som vet hva de driver med, og motiverer deg til å jobbe videre.

EN NY MEG

Blake og jeg fortsetter en gang i uka inne på Fresh fitness, og jeg kjører på med tre ukentlige egentreninger. Etter to måneder er jeg ny. Faktisk. Jeg gleder meg til trening og blir gretten om noe kommer i veien. Jeg føler at jeg har fått mye mer energi og pågangsmot, og ikke minst har jeg fått strammet skikkelig opp. Jeg lyver om jeg sier at jeg ikke er stolt av å ha mistet 15 cm rundt midjen.

Konklusjon:

+ PLUSS:

Det har vært gøy og motiverende, og jeg har fått mye, mye mer energi. Man får definitivt mer ut av treningen med noen som pusher på. Og så er det vanskeligere å droppe treningen når man har noen som måler framgangen.

- MINUS:

Det å trene med personlig trener blir kostbart etter hvert. Man kan trene to og to sammen, noe som gjør det billigere – eller ha én time i måneden og selv følge treningsplanen resten av perioden.



Greit å ha noen som pirker på teknikken, men å kile, det er bare uflint.