

Vi slipper
barnevakt

Pupp og push-up

Ønsker du å komme i form etter fødselen, men sliter både med motivasjon og barnevakt? Da kan MiniBootCamp være tingen. Og nei, det er ikke de søte små som skal svette – det er du.

TEKST: MARTE GLANVILLE FOTO: KRISTIN SVORTE

INTETANENDE TURISTER står og måper idet en hærskare av kvinner med barnevogner spurter opp Frognerparkens bratteste bakke. Fra den bakerste vogna blir indignerte hyl roet av en lettere svett mamma.

– Heia du med paraply på vognen! roper en utstudert kul tenåringsgutt som kaver seg opp fra sin henslengte tilstand for å se på spetakkelet. Åtte kvinner med medbrakte barn i alderen tre til ni måneder har en times hardtrening foran seg, i regi av Siri Carling og hennes MiniBootCamp.

– Dette er et tilbud til mødre i barselpermisjon, og så vidt jeg vet, er vi de eneste i Norge som tilbyr trening ute sammen med barna, forteller hun.

– Om det plaskregner, flyttes økten til en nærliggende treningssal, men ellers trener vi ute frem til vinteren. Litt duskregn er bare oppfriskende.

STÅL I BEN OG ARMER

Etter å ha løpt opp og ned bakker, blir et par benker gode hjelpemidler for «dips», som styrker tricepsen. Seansen akkompagneres av gurgling og et og annet hyl fra de parkerte barnevognene.

– Det svei i armene! roper en mamma idet hun farer videre i hastig tempo.

Siri overtar en av barnevognene og løper ved siden av sine spreke disipler mens hun støtter og roser. Hun er positiv og energisk, og fordi gruppen er så liten, fungerer hun nesten som personlig trener for hver enkelt.

– Jeg har valgt å ha en liten gruppe, fordi jeg ønsker å få et forhold til dem jeg trener, og ha full oversikt slik at jeg vet at teknikken deres er riktig.

Så beordres gruppen til dype knebøy etterfulgt av en ny joggerunde, før alle søker ly i skyggen av noen trær. En kjapp drikkepause og det er på tide med ►►



En hærskare av joggende mødre får folk til å stanse



Boot Camp stammer fra amerikansk militærtrening. Man bruker en kombinasjon av natur og diverse treningsutstyr for å oppnå maksimalt treningsutbytte. MiniBootCamp er trening spesialdesignet for nybakte mødre.

Om Markus er for liten til å gjøre armhevinger, så synes han det er topp å se på mamma Anne Kristine



Fokuset er på å gjøre kroppen sterk og få den til å «fungere» igjen

Siris tips for å komme i form

- ★ Ta et valg: Jeg vil bli aktiv!
- ★ Gi deg selv små belønninger, for eksempel en ny treningstopp dersom du fortsetter i fire uker
- ★ Finn en aktivitet du liker – eller ta steget og bare bestem deg for en aktivitet dersom du ikke har noen favoritt
- ★ Før gjerne en treningsdagbok fra dag 1, hvor du også skriver ned humøret og hva du spiser. Da vil du over tid se at dette er bra for deg
- ★ Sett deg små, realistiske mål. Da blir ikke fallet så stort, dersom du ikke klarer målsettingen
- ★ Det finnes ingen snarvei. Finn en balanse som gjør at du kan fortsette å være aktiv resten av livet
- ★ Invester i treningstøy du har lyst til å bruke, og som gjør at du ser flott ut
- ★ Når du ser at trening gir fordeler, har du kommet langt. Da vil du gjøre det automatisk – og du vil se bra ut til slutt
- ★ Sørg for å ha gode sko og en støttende sportsbh

Pupp og
push-up



Andrine lurer til tider fælt på
hva mamma holder på med

styrke- og tøyingsøvelser.

– Fokuset er på å gjøre kroppen sterk og få den til å «fungere» igjen, samt forebygge skader og lidelser. Som mor er det viktig å ha sterk rygg, og vi bruker mye tid på å styrke kjernemuskulaturen. Det vil si de dype magemusklene, forklarer Siri mens hun går rundt for å påse at alle gjør øvelsene riktig.

MORSOMT OG SOSIALT

Trine Harstad (32) kiler datteren Mina (3 md.) med hodet hver gang hun senker seg ned i armhevinger. Vesla fryder seg og vifter fornøyd med tærne. Et steinkast lenger bort sitter to små og ser på hverandre, før den ene sporenstreks kaver seg opp i krabbestilling – som for å vise hvor sterk *han* er.

Og når det hele er over, fryder Isabella (9 md.) alle ved å klappe masse for mammaen sin. Sittende på bakken, med ammende småbarn ved brystet, ser gjengen plutselig ut som en helt vanlig

Det er morsomt og sosialt

barselgruppe – og det sosiale ved denne treningen fremheves av flere av mødrene.

– Denne formen for trening er bra fordi man kan ha med barna og slipper å ha barnevakt. Dessuten er det morsomt og sosialt. Vi motiverer og presser hverandre, og Siri er flink til å få oss til å yte litt ekstra. Dessuten er det deilig at det er ute, understreker mammaene i kor.

– Vi kunne aldri gjort dette alene, skriv at vi anbefaler det til alle! befales det lattermildt.

E-POST: Marte.Glanville@hm-media.no ✨

Sit-ups gir ikke flat mage!

– Jeg vet ikke hvorfor sit-ups er så populære. Syv av 10 gjør dem feil fordi de løfter med hofta mer enn magen. For å få flat mage må man redusere fettprosenten på kroppen. Dessverre går det ikke an å «spotredusere» fett, og genetikken bestemmer hvor fett lagres. Noen lagrer det på magen, andre på rumpa. Det hjelper å styrke kjernemuskulaturen – den «drar» innvolvene og dermed magen innover, forteller Siri.



Mina pludrer
fornøyd
mens mamma
Trine gjør hoftestrekk

Vi motiverer og presser hverandre

For mer informasjon, se
www.aktivpt.no
eller kontakt Siri Carling på
siri@aktivpt.no
eller ring **9500 8055**



Andrine synes slett ikke det er morsomt å ligge i vognen. Ergo blir det knebøy sammen med mamma