

Hvordan møblere treningsrommet?

Vinteren nærmer seg. Folk holder seg mer innendørs, og det gjelder også de som trener. Det har de siste årene blitt mer og mer populært å investere i treningsapparater for hjemmetrening. «Hvert hjem sitt treningsstudio.» Vi skal i denne artikkelen se litt på hvilke muligheter en har til slik kondisjonstrening.

Av Bjørn Johannessen

Tendensen til at stadig flere kjøper seg sine egne treningsapparater, har nok en sammenheng med at for mange er tid blitt en knappere ressurs enn penger. Det ligger litt i tiden at man har dårlig tid. Tidsklemma er på full fart inn i de norske hjem, og i en del tilfeller følger det et treningsapparat etter. Da kan nemlig mor være på jobb mens far løper på den nylig innkjøpte tredemølla samtidig som han holder et øye med den oppvoksende generasjon (eller var det omvendt?)

I mange tilfeller ender det dessverre med at utstyret selges «lurt brukt» etter et år. Det er derfor lurt å tenke godt gjennom hva du skal investere i av utstyr, hva som er mest praktisk i forhold til dine behov, og ikke minst hvor motivert du er for å bruke det.

Vi skal her se litt på hva som finnes på markedet av utstyr og apparater for hjemmetrening. Hva er mest hensiktsmessig i forhold til *din* idrett? Vi har delt inn apparatene i kategorier for **løp**, **sykkel** og **ski**. I tillegg ser vi på noen treningsapparater som ikke går direkte under noen av de tre overnevnte kategoriene, men som vi isteden har satt opp i kategorien **krysstrening**.

Selv om man ser på for eksempel sykling som sin hovedidrett, kan det være fornuftig å forsøke trening innen de andre kategoriene også. Alternativ trening og variasjon er bra både for å holde motivasjonen oppe og for å redusere faren for belastningsskader.

Løp

Her er det den «gode, gamle» tredemølla som gjelder. For den som satser på løping, er det å løpe på tredemølle den nærmeste man kan komme den opprinnelige utendørsaktiviteten. Det er likevel en ting som er vesentlig annerledes: Når man løper på mølle, løper man på

samme sted mens underlaget (båndet) beveger seg. For å kompensere for dette er det to ting man bør gjøre:

Siden man står stille, får man heller ingen luftmotstand når man løper på tredemølle (hvis man da ikke befinner seg i et rom med veldig gjennomtrekk). Ved å sette mølla på 1-2 prosent stigning (avhengig av farten) kompenserer man for manglende luftmotstand. Denne lille stigningen vil også være med på å redusere støtbelastningen på beina noe.

Den andre tingen som er annerledes, er at leggmusklene må jobbe mindre for å forflytte kroppen siden det er underlaget som forflytter seg. Det kan derfor være lurt å supplere trening på mølle med litt ekstra styrketrening for leggene. Dette kan gjøres så enkelt som å ta noen tåhev i trappa etter endt løpetur på mølla.

Det finnes et stort utvalg av tredemøller på markedet, og prisene varierer voldsomt. De billigste kan man få ned i 2-3000 kroner mens de dyreste kan koste rundt 100.000. Førstnevnte er nok ikke brukbare til annet enn å trimme bikkja, og sistnevnte er det vel de færreste som har råd til.

Hva skal man velge? Tidligere var tredemøller så dyre at de i praksis var forbeholdt treningscentre, men de siste par årene har konkurransen på markedet økt, og prisene har sunket. Nå er det derfor prismessig overkommelig for flere å få en tredemølle i hus. Man kan få en god mølle for rundt 10.000 kr, og dersom man har råd til å doble prisen, har man en toppmodell.

Det som avgjør mye av prisen, er hastigheten på båndet (hvor kraftig motoren er), og hvor robust og slitesterk mølla er. Det er lurt å ta utgangspunkt i hvor godt trent du er, og hvor fort du løper. De billigste møllene har gjerne en topphastighet på 16 km/t. Dette tilsvarer 3,45 min/km, som igjen er gjennomsnittsfarten man må holde for å løpe 10 km på 37.30. Hvis man da er god for å løpe 10 km på omtrent 40-45 minutter, burde en mølle med topphastighet på 16 km/t holde. Da har man litt å gå på i hastighet i forhold til å løpe litt hurtigere intervaller på mølla. Det bør også taes hensyn til at det på de fleste møller går an å justere stigningen (simulert oppoverbakke). Som kjent er det tyngre å løpe i oppoverbakke enn flatt, og en hastighet på 16 km/t med god stigning kan være tøft nok selv for løpere som er gode for godt under



Full fart på mølla: Det vil nok gå en stund før hver kvinne har sin egen tartanbane, men en tredemølle finnes i stadig flere hjem.

40 minutter på mila.

Videre finnes det også møller med toppfart på 18-20 km/t. 20 km/t tilsvarer 3,00 min/km. Det gir 30 minutter på mila. Dette burde holde selv til intervalltrening for løpere som er gode for 32-35 minutter på mila, og enda raskere løpere hvis det brukes mølle med stigning. Dersom ambisjonene og tempoet er ekstra stort, finnes det møller med toppfart på 24 km/t (2,30 min/km). Disse er først og fremst beregnet til bruk på treningscentre, og prisen er høy.

Gode alternativer

Nordic Sportsmaster AS forhandler gode tredemøller til gunstige priser. Deres tredemøller med topphastighet på 16 km/t har betegnelsene TM 2512A, TM 424 og TM 425 og har veiledende utsalgspris på mellom 4250 og 9950 kroner. Videre har de også møller med toppfart på 18-20 km/t. Disse koster fra 12.500 til 18.450 kroner, og har betegnelsene TM 426, TM 428 og TM 7830. Mer informasjon finnes på www.sportsmaster.no.

Ski

Å snakke om innendørstrening om vinteren for en langrennsløper høres kanskje helt feil ut, men de siste vintrene har det vært forholdsvis dårlig skiføre flere steder i landet. Da er det ikke alltid like lett å oppnå det ønskede antall mil på ski. I tillegg vil det alltid være overgangsperioder på høsten og våren der det verken går an å bruke ruller eller

langrennsski. I slike tilfeller kan innendørstrening være et godt alternativ å ty til.

For skøyting på ski er det få, om noen, muligheter for relevant trening hjemme som ligner på den opprinnelige utendørsaktiviteten, men det finnes i alle fall gode alternativer for klassisk langrenn innendørs:

Nordic Track Classic Pro

Dette er et treningsapparat der man etterligner både arm- og beinbevegelsen til den klassiske skistilen meget godt. Det finnes individuelt regulerbar motstand både for armer og bein. I tillegg er det mulig å justere stigningen på apparatet slik at man kan trene både i bakker og flatt. Det kreves litt tid og trening for å få inn riktig teknikk og bruk av apparatet, men når teknikken først sitter, kan man virkelig få opp pulsen (eller kjørt seg). For å få full glede av skimaskinen, anbefales det å bytte ut de medfølgende «bindingene» med ekte skibindinger slik at man kan bruke vanlige skistøvler. Apparatet tar en del plass når det er i bruk, men kan slås forholdsvis enkelt sammen og ruller under senga (eller andre egnede steder). Veiledende pris er 5490 kr, og apparatet selges hos Nordic Fitness.

Bråsterk

Dette er det gamle, klassiske apparatet for å trene staking på ski. Apparatet har mulighet for justering av motstand. For å trene staking er apparatet glimrende, men for å trene