

## INN ETRENING

beina ma man se pa andre alternativ. For a benytte apparatet, ma man ha en liten ribbevegg (som fplger med) fastmontert pa veggen. Apparatet kan enkelt hektes av ribbeveggen og legges under (den tidligere nevnte senga (hvis det fremdeles er plass). «Bra-sterk» koster 2474 kr og selges hos Stjrdal Industri AS.

### Total Trainer

Nordic Sportsmaster forhandler et styrketreningsapparat som heter Total Trainer/Pilates. Dette har mulighet for 90 forskjellige pvelser og inneholder blant annet pvelser som ligner pa staking i langrenn. Se for pvrig egen test av apparatet i dette nummer av Kondis.

### Sykkel

For syklistar finnes det flere gode innendrsalternativer. Det alternativet de fleste antageligvis tenker pa frst, er nok den «gode», gamle ergometersykkelen (eller magnet-sykkelen). Dette alternativet er nok det som er lengst unna den virkelige syklingen, og fplgelig ogsa det darligste. Vi hopper derfor fort over ergometersykkelen, og gar videre til det som *virkelig* er gode alternativer innendrs for syklistene.

### Spinningsykkel

Spinningsykkelen har de siste arene kommet for fullt inn pa markedet via treningssentrene. Spinningtimene pa treningssentrene er populære og har stort oppmte, men en spinningsykkel er ogsa en overkommelig investering for privatpersoner. Ulempen med spinningsykkelen er at den er stor og tung, og fplgelig har noe begrenset mobilitet. Den tar stor plass (og senge-trikset kan du bare glemme). Fordelen er at sykkelen er solid og virkelig tiller a bli brukt hardt. Hvis du gar til innkjOp av en slik sykkel, anbefales det a sette pa klikkpedaler og eventuelt eget sete.

Tidligere nevnte Sportsmaster har flere gode alternativer, deriblant PRO 88 til en veil. pris pa kr 2990.

### Bakhjulsrulle

Pa bakhjulsrullene spenner du bak-



Myke bevegelser: En ellipsemaskin er skansom for hofter og knan; og en far trent bade beinstyrke og utholdenhet. Apparatet vi ser er fra Nordic Fitness.

hjulet pa din vanlige sykkel fast i et stativ. Bakhjulet ruller pa en valse mens forhjulet star pa gulvet. Motstanden reguleres enten ved a bruke sykkelens gir, eller ved a justere trykket pa valsen som bakhjulet ruller pa. Ulempen er at valsen kan fpre til ekstra slitasje pa bakhjulet. Det kan ogsa v:ere tendenser til at hjulet «spinner» ved staende sykling pa tunge gir. Ekstreme styrketrekk med lav frekvens kan derfor v:ere et problem, men til normalt bruk bpr dette likevel ga greit. Fordelen med en bakhjulsrulle er at du kan sykle pa den samme sykkelens som du bruker utendrs resten av aret. Rulla kan klappes sammen, og tar derfor sv:ert liten plass. (Det er vel unpdvendig a nevne hvor den kan gjemmes?)

Tacx har et stort utvalg av bakhjulsruller. Prisene varierer. Den billigste heter Tacx 1450 Speedmatic og koster 1800 kr. Den noe dyrere modellen Tacx 1680 Flow koster 4300 kr. I tillegg finnes ogsa en

toppmodell som er computerstyrt og har betegnelsen Tacx i-Magic (veiledende pris er 5900 kr). Norsk importpr av Tacx er Deler AS.

Et godt alternativ til Tacx bakhjulsruller er Elite Fluid Elastogel Wireless. Denne har en veiledende pris pa 4800 kr og importeres av Hallman Sport AB. Hallman har ogsa andre sykkelruller, og prisene varierer fra 1660 til 10.000 kroner. I tillegg har de ekstrautstyr som for eksempel matter til a sette rulla pa. Mattene beskytter gulvet og demper i tillegg for stpy og vibrasjoner. Veiledende pris for en matte er 1000 kroner.

### Balanserulle

Dette er for viderekomne. Man setter rett og slett hele racersykkelen (bade for- og bakhjul) oppa en rulle. Der skal den sta fritt mens du sykler og holder balansen. Dette krever tilvenning, trening og (ikke minst) konsentrasjon. Siden man mister bade konsentrasjon og balanse nar man blir sliten kan hardt trening v:ere problematisk (faren for kollisjon med veggen kan v:ere overheng-



Trener trakk: NfJd lcerer som kjent skadet lf/lper a spinne. Men spinningsykkelen er mye mer enn et skadeforebyggende redskap.

ende). Uansett: n:ermere virkelig sykling kommer du ikke innendrs.

Balanserullen Tacx 1200 har en veiledende pris pa 1500 kr. Hvis du finner ut at balansen blir en altfor tpff utfordring, gar det i tillegg an a fa kjppt forhjulsstativ.

### Krysstrening

Pa markedet for hjemmetreningsapparater som ikke er direkte knyttet til verken lpp, ski eller sykkel, finnes det n:ermest et uendelig antall varianter og alternativer. Mulighetene er mange, men vi far her begrense oss til a plukke ut noen fa alternativer.

### Romaskin

Romaskinen er et kjent og mye benyttet treningsapparat. Du far

trent bade hjerte, lunger og kretslopp. Start sett hele kroppen benyttes. Bevegelserne er stpfrfrie og du sparer derfor leddene. Trening pa romaskin er fint som alternativ trening og blir spesielt mye benyttet av lppere og skilppere.

Den mest kjente romaskinen er Concept II. Denne modellen blir brukt i innendrs romesterskap. Veiledende pris er omtrent 16.000 kr, men det er ogsa mulig a fa kjppt den brukt til halv pris. For de som synes dette blir i overkant dyrt, har bl.a. Sportsmaster noen billigere modeller. Infiniti R80 koster 3250 kroner mens Infiniti R100 koster 6750 kr.

### Ellipse/crosstrainer

Disse maskinene har skansomme og avlastende bevegelser for bade armer og bein. Du far variert og allsidig trening uten stpbelastninger. Bevegelserne kan minne litt om ski-giing. Et ellipseapparat koster fra omtrent 3000 kroner og oppover.

### Vekttraining

Alle har behov for a supplere kondisjonstreningen med litt styrketrening. Generell styrketrening er med pa a redusere faren for belastningsskader, og forbedret styrke kan ogsa fpre til forbedret prestasjon innen kondisjonsidrettene.

Den enkleste form for styrketrening er a benytte kroppen som vektbelastning, men man kan ogsa investere i en treningsbenk og noen frivekter. En benk koster fra 1500 kroner og oppover. Vektene kommer i tillegg og kan kjøpes inn etter hvert som man blir sterkere og trenger stpre belastning.

For styrketrening finnes det ogsa et stort utvalg av forskjellige multi-gym-apparater. Disse har muligheter for a trene bade armer og bein. Prisene varierer gjerne fra 3000 kroner og oppover til flere ti-talls tusen, avhengig av hvor avansert og robust apparatet er. Ulempen er at apparatene er veldig plasskrevende. Stor garasje kan v:ere en fordel her.

For vekttraining har Chr. Mobeck AS et stort utvalg. Sjekk [www.mobech.no](http://www.mobech.no).

### Valget er ditt!

Til slutt bpr det nevnes at det for de som er vant til a trene utendrs i v:ere og vind lett kan bli noe ensformig og kjedelig a trene innendrs. Man star pa samme sted hele tiden, og det er begrenset hvor lenge det er spennende a stirre inn i veggen. Et fjernsynsapparat eller et stereoanlegg kan hjelpe til sa treningstiden ikke fplses sa lang.

Dermed er det bare opp til deg a tenke gjennom hva du skal ga til innkjpp av. Kanskje kan det lpnne seg a ta en kikk i bruktannonsene og benytte seg av feilinvesteringene som ble gjort i fjor av de som ikke hadde tenkt seg godt nok om (eller lest denne artikkelen) fpr de handlet? Uansett: lykke til og god trening!

Klassisk pprtrening: Nordic Track Classic Pro er det nermeste en kommer langrenn hjemmet i sin egen kjellerstue. Enda bedre fungerer den om en setter pa vanlige skibindinger og bruker skisko.





## I N N E T R E N I N G

# Innenders roing, en idrett i utvikling

Innenders roing har de senere år utviklet seg til å bli en helt egen idrett. Fra å være en del av tilbudet på belsestudioene eller ledd i spesialtrening for utendørsroerne i vintersesongen, har det i dag blitt belidrettskultur med flere og flere spesielt utvalgte å være.

Av Jan Terje Nilsen

Det er maskinen med navnet Concept2 som er den standardtypen som brukes nasjonalt og internasjonalt med hensyn til rekorder og mesterskap. Maskinen er meget robust og tiller en trykk. Prinsippet er at en jernkjetting trekker et motstandshjul. Selve motstanden kan reguleres i en skala fra 1 til 10 der 10 er høyeste motstand. Selve konsollen viser fortløpende farten per 500 meter og rodd distanse i meter. Frekvensen vises hele tiden i antall tak per minutt. En fullverdig Concept2 koster ca. 15.000 kr.

### Allsidighet

Innendørs roing er en av de mest allsidige idrettene som finnes. Her gjelder det både å ha kondisjon, styrke og teknikk. Mye av hemmeligheten i å ro fort ligger i riktig



**Ro, ro, ro din bat:** Det er lite bylgeskvulp, men masse energi som forlyses når Jan Terje Nilsen (til høyre) setter seg på romaskinen. Her har han selskap av Gjermund Syjrstad. (Foto: Heming Leira)

rytme og takt samtidig som at frekvensen, lengden og kraften i trekket er riktig. Det er heller ikke tilfeldig at man blir like sliten i beina som i armene av denne aktiviteten. Her får de fleste muskelgrupper skikkelig gjennomkjøring. Generelt

er rotpåvere blant de best trente idrettsfolkene i Norge. Vår olympiske mester Olaf Tufte er kanskje den som trener mest blant våre toppidrettsutøvere, og det er sikkert ingen tilfeldighet at han er blitt kåret til årets idrettsutøver av sine egne.

### Hvem begynner med innendørsroing?

Denne spesielle sporten favner mange typer mennesker. I utgangspunktet er det selvfølgelig utendørsutøvere som trener en del innendørs, spesielt i vintersesongen. Mange bruker roing som supplement til annen trening. Concept2-maskiner finnes på de fleste helsestudioer hvor det også kjøres diverse typer av fellesopplegg (rogrupper). Flere og flere kjøper sin egen maskin til hjemmebruk, som de også frakter med seg til de forskjellige konkurransene.

### Distanser og statistikk

Det finnes i utgangspunktet ingen begrensninger i distanser det fores statistikk på. De mest vanlige distansene er imidlertid de følgende:

- 500m
- 1000m
- 2000m
- 5000m
- 10.000 m
- Halvmaraton
- Maraton
- Diverse ultradistanser
- Halvtimes roing
- Times roing

Det finnes etter hvert en god del nettsider hvor det også er mulig å legge inn sine egne tider og få en sammenligning som viser hvordan man ligger an på verdensrankingene.

### Konkurranser

I Norge arrangeres det hvert år norske mesterskap både for eliten og aldersbestemte klasser. I tillegg finnes det også forskjellige cuper hvor det roes spesielle distanser. Et betegnende, men ikke desto mindre gledelig strekke ved disse konkurransene, er den store deltakelsen og oppslutningen av yngre utøvere. Når gamle OL- og VM-helter blandes seg med fremadstormende ungdommer og andre veteraner, skapes et fantastisk miljø i disse innendørs-konkurransene.

Den vanligste distansen for elite-roerne er 2000 m og 500 m mens de aldersbestemte klassene roer 1000 m og 500 m. I tillegg konkurreres det i forskjellige stafetter som er spesielt populære blant de unge.

Arrangementene har et snev av show over seg med presentasjoner, musikk og store tavler som følger deltakernes plassering innbyrdes.

### Alternativ for flere typer idretter

Romaskinen er et bra alternativt for kondisjonsutøvere som i perioder vil benytte seg av krysstrening. Skadefrekvensen er minimal på grunn av det «myke» bevegelsesmønsteret i motsetning til for eksempel løping hvor påkjenning på leddene er mye større. Som ren styrketrening bygger denne typen trening også opp de fleste store muskelgrupper som buk, mage, rygg, arm- og benmuskulatur. Selv har jeg de siste årene rodd like mye som jeg har løpt. Tidene på halvmaraton har ikke blitt dårligere, og problemene med krampes og andre muskelpåger har faktisk blitt patakelig mindre.

Etter hvert som man blir eldre vil det være viktig også å styrke overkroppen. Romaskinen vil her være et glimrende alternativ.

### T-skjorter og maling

På mange helsestudioer kan man fore statistikk over totalt antall rodd meter. I dette systemet får man T-skjorter med antall meter i forskjellige farger, fra 10.000 m og opp til 5 millioner meter – midt i blinken for alle samlerne.

Veldig mange som trener liker å vite hvor langt og hvor fort de beveger seg. Lengde- og tidsperspektivet vil alltid være drivkraftene i selve aktiviteten. Concept-maskinens konsoll viser fortløpende alt dette og vil sammenlignet med til til for eksempel spinningssyklene være mer motiverende i så henseende.

Opplev vifuen i London og IOP

**LONDON MARATHON**

**23. april 2006**

*En fantastisk lopsfest!*

**Pameldingsfrist 15. november 2005**

**PARIS MARATHON 9. april 2006**

**PRAHA MARATHON 28. mai 2006**

**Vi tar også forhandspmelding til New York City Marathon 5. november 2006**

**Informasjon/pmelding:**

Dagtid: Tlf. 51 77 17 55, Jan Inge eller Siri

Etter 16.00:51 48 32 21. Fax 51 48 25 45

Sven Serigstad. Tlf.: 908 71 661

Adresse: Postboks 441, 4349 Bryne

**E-post: s.tours@online.no**

**Nettside: www.rogaland-marathon.no**







# Polar Night Halfmarathon Tromsø - 7. januar 2006

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

Spesialpris til løpere  
på Radisson SAS Hotel. Ved  
booking oppgi "Mørketidsløp"  
som referanse.



Velkommen til mørketidsløp i  
Tromsø. Nå er det billig å  
reise med fly innenlands og  
Radisson SAS Hotel har gode  
tilbud til deg som løper.

Distanser:

- Halvmaraton
- 10km trim



Polar Night Halfmarathon, Tromsø, Tlf. 77673363 - [www.msm.no](http://www.msm.no) - [post@msm.no](mailto:post@msm.no)

Kontakt oss på:  
[post@msm.no](mailto:post@msm.no)  
Tlf. 77 67 33 63  
[www.msm.no](http://www.msm.no)

# Midnight Sun Marathon Tromsø - 17. juni 2006

Distanser:

- Maraton
- Toro Halvmaraton
- adidas Mila
- Mini-maraton
- Labb og Line Barneløp



**LABB og LINE  
BARNELØP**



Internasjonalt  
sertifisert halv-  
og hel maraton



**HARILA**

**t'romse**

TROMS FYLKES  
DAMPSKIBSSELSKAP

**Mack**



**SpareBank1**  
Nord-Norge





C

# En sammenligning av Concept2 og Infiniti R 100

## Ro ro, men hvilken bit?

Den mest kjente innendørs romaskinen er Concept2 som har vrert på markedet i en arrekke og brukes i konkurranser. Kondis har testa Nordic Sportsmasters nye variant og sammenlignet den med Concept2. Er kvalitetsforskjellen like stor som prisforskjellen?

Design, vekt, stprrelse/plass, brukfunksjon er relativt likt på begge maskiner.

Modellene er direkte konkurrenter da de begge oppfyller de samme funksjonene med hensyn til rotaket og skjermbilde for aktuelle malbare faktorer.

For mosjonistene vil Infiniti tilfredstille alle deres behov. Den er også stillere, har et stort og bløtt sete og er ganske mye rimeligere. Fargeskjermen er fancy, og mosjonisten kan male sitt formniva ved å bruke pulsbeltet som følger med. Om fotstøtterne er skrastilt så vil muligens ikke dette ha noen betydning hvis en ikke er vant med noe annet. Programvalgene er motiverende.

Precis tid per 500 m og minnefunksjonen til en er to svært viktige funksjoner for konkurranseroere da man hele tiden vil male prestasjoner/utførelsen av intervallpøker og akkumulerte km per økt når en skriver treningslogg. Uten minnefunksjon på skjermen vil en ikke kunne se hva en gjorde på de ulike intervallene når en er ferdig med økta. Monitoren har utrolige valgmuligheter og også fem ulike vinduer på skjermen.

Konkurranseroeren har allerede et svært høyt formniva og har ikke bruk for restitusjonsfunksjonen til Infiniti.

For den seripse konkurranseroer vil det være en fordel å trene på samme type maskin med samme type skjerm som i konkurranser. Treningsstudioene og roklubbenes vinter grand prix-stevner, internetts «winter team relay», NM, DM, EM og BIRC-mesterskap holdes alle kun med PM3 en og E-row programvare.

En er så å si vedlikeholdsfri og svært holdbar og passer utmerket for bedriftsmarkedet og den seripseroer i forbrukermarkedet. Kjedet kan smpres og svinghjulet støvsuges.

PM3 modellen har PC-kommunikasjon med kabel til UBS-porten på PC-en. CD og loggkort medfølger. Program kan også nedlastes fra internett.

Holdbarheten er ikke blitt testet i



denne omgang, da det er begrenset hvor mye slitasje en kan få på en testøke. Bandet kan bli utsatt for større slitasje på Infiniti i forhold til en på grunn av materialvalg da bandet kan vrise og det kan muligens surres til inne i svinghjulet. Det gjenstar imidlertid å se. Leverandøren sier at det ikke har

skjedd på forrige modell.

Pris kan være en avgjørende faktor for en del av målgruppen i forbrukermarkedet.

Uansett valg, lykke til med treningen!

Testet av Sigrun R. Sangvik, Billingstad, oktober 2005

To noksa like? Sigrun R. Sangvik har rodd lenge og mye på Concept2-maskin. Nå har hun testa den nye maskinen til Nordic Sportmaster, Infiniti, R 100 Apm Premier Rower, og gir sin vurdering av de to. Her ser vi henne i aktivitet på Infiniti R 100.



Han kan ikke være vel bevart! Tenk å gå tur med hunden dette været!



<p><b>Concept2-modell</b> pm3, kompatibelt med 5 mhz bl.a. polar pulsbelter. Leveres av econcept2 Norge, Skui, B::erum www.concept2.no</p>	<p><b>Infiniti, R 100 1€m Premier Rower,</b> eget 5 mhz pulsbelte. ompatibelt med andre belter med samme rekkevidde. Leveres av Nordic Sportsmaster AS, Nesbru, Asker www.sportsmaster.no</p>
<p>Pris: veiledende ea. 14.000 kr Laget i USA</p>	<p>Pris per oktober: 5990 kr Laget i Taiwan</p>
<p>Kan leveres ferdig montert mot et tillegg i prisen. <u>Enkel skritt for skritt-montering</u></p>	<p>Enkel skritt for skritt-montering</p>
<p>Pe-kommunikasjon, usb-port og egen programvare. econcept2 (en) har vært på markedet over hele verden (også i Norge) i ea. 20 ar. PM3 er fjerde utgave av monitor. Svinghjulet har manuell regulering av motstand (spjel). Trukket av et sykkelkjede. Noe stpy. God luft/ventilasjon. Rotaket er presist og jevnt. +</p>	<p>Ikke internettkommunikasjon. Infiniti R 100 Apm er ny i 2005. Har levert andre romaskiner i en rekke. R100 Apm ser ut som en kopi av en. Svinghjulet er litt stprre og noe tyngre enn en. Luft- og magnetstyrt nivii/motstand. Trukket av en kraftig nylonrem. Lite stpy. + Justerbar luft/ventilasjon på svinghjulet. Noe elastisitet i remmen gjpr rotaket litt unresist/uevnt. 7</p>
<p>Hardt sete. 7 I&lt;otstpttene er lett skrastilt slik at fpttene star ea. 15 cm fra hverandre som er naturlig. + Na leveres også en med sideregulering av fotstpttene for de som ror enarer. Regulering av fotstprrelsen er enkel.</p>	<p>Mvkt og bredt sete. ++ Fotstpttene er skrastilt utover (fpttene star ea. 30 cm fra hverandre) som gir mindre behagelig fraskyv med beina. 7 For store roere kan armene gi gnagsar mot kn::erne i rotaket pga beinas plassering. Regulering av fotstprrelsen er grei</p>
<p>:Sk.Jermen har selvladende batterer, Klart og tydelig bilde med store tegn. + Valgfri pulsoverfpring kan installeres. Minnefunksjon som lagrer inntil 300 pkter med loggkort eller de 10 nyeste pktene hvis ikke loggkortet er satt inn. ++ Skjermen kan vise stolpediagram over watt, star skrift med kun de npdvendige data, kraftdiagram (kgllbs), batens fart eller alle data (5-valgs skjerm)  Menystrukturen har 5 valg: 1. Bare ro: Ro uten a trykke pa noen knapper i inntil 50000 m, roingen lagres hvis varigheten er lengre enn 1 minutt, press «menu back» for a sjekke lagringen. 2. Velg treningspkt: inkluderer 5 Jorhandsinnstilte pkter, Custom list (5 pkter inkl. inntil 30 variable pkter), Ro igjen (bruke tidligere resultat for a drive pacerbat), Ny pkt = designe egen pkt (bare distanse, bare tid, intervall pa distanse og tid og en variabel miks av tid og distanse. Samt favoritter (lagrer 5 pkter per loggkort). 3. Minne eller loggkort: oppsummerer manedlig totallistet etter dato eller type, loggkort-m uligheter: (inntil 5 brukere med redigeringsmulighet) 4. Informasjon: for tilleggsinfo om hvordan bruke monitor, hvordan ro med teknikk-animasjon, dragfaktor (rett milling av hvert rotaks kraft/fart) 5. Flere muligheter: viser bl.a. dragfaktor, stiller tid og dato som trengs i minnefunksjonen. Ikke restitusjonsfunksjon. 7</p>	<p>Fargeskjerm pa strpm som er godt opplyst, noe sma tegn. + Ikke minnefunksjon. 7 15 standardprogrammer a velge i, herunder «hare»&gt; og faste intervallvalg. ++  Pa Infiniti er det samme skjerm bilde hele tiden uavhengig av hvilket program du velger. Unntak er pacer bat-funksjonen.  Det er lagt opp til 4 individuelle brukere etter kjpnn, alder, vekt og hpyde. + Dette brukes i restitusjonsfunksjonen som miller ditt formniva som er pulsbasert. ++</p>
<p>Time per 500 m er korrekt og justeres for hvert rotak. ++</p>	<p>Time per 500 m korrigeres fprst etter 20 sekunder pa langdistanse og langintervall og for ea. hvert fjerde rotak i kortintervall. Korrigering etter hvert rotak er a foretrekke. 77</p>
<p>Watt vises korrekt.</p>	<p>Watt-skjerm bildet gir en indikasjon pa kraften i det enkelte rotak.</p>
<p>Demonteres ved et klikk pa stammen ved fotstpttene for enkel transportering i bil. +</p>	<p>Demonteres ved a skru opp 8 skruer pa stammen ved fotstpttene. 7 Mangler batteri back-up-funksjon pa svinghjulet til fargeskjermen som manualet viser da fargeskjermen krever for mve strpm. Batteri led-disolav kan leveres og er rimeligere.</p>
<p>SPM (strokes per minute) justeres for hvert rotak og er oresist. ++ Motstandsniwa justeres pa svinghjulet fpr hver roaktivitet. Der er 10 nivaer.</p>	<p>SPM justeres for hvert rotak, men er en tanke usta-bilt. Motstandsniwa reguleres manuelt pa et hjul pa skjermen pa «just start rowing»&gt; og roing pa fast intervaller i tid eller pa distansemenyen. Man trenger ikke a slutte a ro for a justere motstand. + RIOO har 16 nivaer og en stprre spennvidde enn econcept.</p>
<p>:Stprrelsen er ea. )U cm bred og ea. lbU cm lang. Nar den ikke i bruk, klikkes den enkelt fra hverandre. + Hjul under svinghjulet for trillefunksjon.</p>	<p>Antall tak akkumuleres i eget skjerm bilde. Har innebvgd ousmalere og ousbelte fplger med. + Stprrelsen er ea. 60 cm bred og 160 cm lang. Kan foldes sammen nar den ikke er i bruk for plassbesparino. + Hjul under svinghjulet for trillefunksjon.</p>

## Om testereren

Sigrun R. Sangvik (48 ar) har siden 1994 drevet aktivt med lpping, duatlon/triatlon, roing, langrenn, sykling og kappgang. Hun har to bronsemedaljer fra NM maraton og har bade VM- og EM-gull i kappgang for veteraner.

Na er roing hennes hovedidrett, og om sommeren ror hun utendprs for B::erum Roklubb mens det om vinteren blir m ye innendprsroing. Hun har medaljer fra ro-NM bade utendprs og pa romaskin.

Av yrke er hun adjunkt med opprykk og jobber ved Dpnski videregående skole. Persene i de ulike idrettene ser slik ut:

Lpp	
Maraton:	3.15.10
Halvmaraton:	1.34.10
10 miles:	69.59 (alle i 1999)
Kappgang	
3000 m bane:	14.42 (2003)
5km:	25.50
10km:	53.27 (2004)
Roing CII lettvekt	
2000 m:	7.38,3
6000 m:	24.15 (begge i 2005)





## Kondis tester

### Total Trainer Pilates

# Et treningsapparat med mange muligheter

Etter en forespørsel fra Sportsmaster AS om og teste ut et treningsapparat som skulle matche den gode gamle Bra-sterken i funksjonalitet og i tillegg ha et anvendelsesområde som var mye større, ble nysgjerrigheten for stor.

Vel anbrakt i leiligheten – utpakket og montert – stod den der i all sin prakt, med snorer, reimer og vekter. Monteringen var enkel, man behøvde ikke ha doktorgraden fra IKEA for og få det til. Det som er det geniale er at den enkelt kan slås sammen og trilles i et hjørne etter bruk.

Etter mange års bruk av Bra-sterk var jeg selvsagt skeptisk til om Total Trainer Pilates kunne matche denne. Det var spesielt stabiliteten jeg var skeptisk til, noe som skulle vise seg og være uendelig skepsis.

Apparatet er veldig stødig i alle 90 pølsene. Det er faktisk 90 pølsesom kan bedrives på dette apparatet. Jeg har ikke testet ut alle, men på den medfølgende DVD-en og instruksjonsboka blir alle pølses

innående demonstrert. Det er vel bare fantasien som setter begrensning for hvilke pølses man skal bruke.

#### Langrennstrening

Det er spesielt pølsesene for langrenn jeg testet ut, og med de gode mulighetene til variasjon i både hellingsgrad og vektbelastning fungerer den meget bra.

Det er også fine pølses for trening av benmuskulaturen. Det som er bra, er at belastningen på ryggen blir minimal i og med at man ligger på en plate og skyver ifra med benene.

For løpere som er opptatt av spenstig fraspark er det fine pølses for både ankel og legg, og belastningen på akillessenen blir mye mindre enn om en bruker de tradisjonelle spenstøppene.

Apparatet virker solid med skruer og bolter i gode dimensjoner, og det har vel gjennomtenkte detaljer.

Det kan monteres to skulderbeskyttere på platen. Jeg har prøvd a



**Styrketrening:** Om lag 90 forskjellige pølses kan utføres på denne maskinen fra Nordic Sportsmaster. Flere av pølsesene er relevante med tanke på skisesongen.

bruke disse, men fant ut at de ble mer i veien enn til nytte, spesielt når jeg skulle bytte pølses. Dette var det eneste som jeg ikke syntes noe spesielt om, men det er en liten og ubetydelig detalj.

Til en pris på 2850 kroner med ekstra rabatt for Kondis-medlemmer, får man veldig mye for pengene hvis man er på utkikk etter et multitreningsapparat.

Svein Ole Braaten