



Enkle og effektive øvelser.
Nina Lyshaug
(foran) og Jeanette
Rosenlund.



Ulrica Hammerseng
gir gode oppmuntringer
underveis.



Skånsom og effektiv styrketrening for hele kroppen.

Styrke og glede med bootcamp og dekk

Siden koronaen satte en stopper for all innendørs trening flyttet Ulrica Hammerseng treningstidene ut. Nå kjører hun bootcamp og dekktraining sammen med sporty øyværinger, uansett vær.

Av Åse Kari Gravråk

– Dette er kvalitetstid som deltakerne investerer i seg selv, sier Ulrica. – En time som gjør deg både sterkere og gladere, det tror jeg er viktig spesielt i disse tider. Du kommer ut i frisk luft, får trent, og det er både moro og sosialt.

Bootcamp

På gressplenen bak Øyer ungdomsskole kjører Ulrica bootcamp, en intervalltime som hovedsakelig består av styrke og kondisjonsøvelser. Enkelt og effektivt. Pushups og spenst, kondisjon og bevegelighet. Ulrica gir presise instruksjoner og gode oppmuntringer underveis.

Stadig nye som blir med

I ti år har Ulrica Hammerseng (44) på sin fritid kjørt ukentlige treninger for øyværingene. På dagtid jobber hun som salgssjef på Gudbrandsgard Hotell, men på fritida driver hun Hafjell Treningsslede. – Vi er en utrolig fin og energisk gjeng i Øyer og det er stadig nye som blir med, sier

Ulrica. – Det er fint å se hva trening kan forebygge og at det styrker kroppen. I dag er det så mange som sliter med vondter her og der, men da er det så bra at man kan bli bedre ved å trene, at man faktisk kan bli helt bra.

Godt utbytte

Dekktrening er skånsom og effektiv styrketrening for hele kroppen. Du velger selv hvor stort og tungt dekk du skal trekke.

– Er du sterk nok så kan du trekke to dekk, eller gjerne et SUV-dekk, sier Ulrica.

– Etter å ha trent styrke og kondisjon en stund orker du mer og kan mestre nye ting. Å skøyte på ski for eksempel, det er noe jeg aldri klarte før, men nå i vinter klarte jeg det! Eller det å gå i lange motbakker uten å puste og pese, det er en god følelse. Det er moro når det gir gode resultater. Det er dette som trigger, at det gir trening til meg sjøl også, ikke bare til andre.

Inntekt til Brystkreftforeningen

Ulrica forteller at i juni måned hvert år går 100% av inntektene fra bootcamp-tidene til en god sak, og i år går pengene til Brystkreftforeningen. Tidligere har inntektene bla. gått til Barnekreftforeningen i Oppland og til ØTIs gressbane (Øyer og Tretten Idrettslag). I år er det sjuende sommeren på rad at inntektene går til en god sak.

– Å trene ute gir meg overskudd

Treningene utendørs passer for de fleste. Det er selvsagt et påmeldingssystem så man holder seg innafor gjeldende koronaregler til enhver tid. Deltakerne må holde utstyr selv, men Ulrica har noe til utlån hvis det trengs. Og at sola ikke skinner den dagen du har tenkt å trene spiller liten rolle etter det vi kan lese i en av de gode tilbakemeldingene: "Å trene ute gir meg mer overskudd. Vær, vind, stjernehimmel, regn eller kveldsol øker treningsgleden og man føler seg heldig, litt tøff og frisk". Hilsen N.

Bootcamp

Dette er en utendørs treningsform som blander tradisjonelle kroppsovingsaktiviteter med ulike former for intervall- og styrketrening. Det finnes mange ulike variasjoner og typer Bootcamp. Det som kjennetegner hver og en av dem er at de er designet slik at deltakerne blir presset mer enn de hadde tenkt å presse seg. Derfor blir ofte denne treningsformen sammenlignet med militær bootcamp.

Kilde: www.trening.no