

# SPORT

## Fana-jenter går landskamp

**SKØYTER:** Fana ILs ferske landsmestere, Maria Netland Rabbe og Julie Nistad Samsøen, er tatt ut til å representere Norge i landskamp 5. og 6. mars. Klubbvenninnen Victoria Keltie Sætersdal er reserve. skriver Fana IL på sin hjemmeside.

## Hoff vraket i dobbeltsculer

**ROING:** Olaf Tuft overtar Nils Jakob Skulstad Hoff's plass i den norske dobbeltsculeren som skal forsøke å kvalifisere seg til OL. Tuft har rodd singelsculer siden 2001, men skal nå sitte i dobbeltsculeren sammen med Kjetil Borch. - Jeg skulle aller helst ønske å sitte i den dobbeltsculeren. Det skal ikke jeg legge skjul på, men samtidig er jeg veldig spent på de mulighetene som åpner seg opp. Det er allerede kvalifisert en singelsculer til OL, og vi har en

dobbelfirer som er kjempespennende. Vi har veldig mange muligheter. Det er fortsatt mange veier til Rio, sier Hoff til TV 2. Fana-roeren (til venstre på bildet) jobber nå knallhardt for å komme til OL i Rio som en del av dobbelfireren, eller med singelsculeren som allerede er kvalifisert. Hoff og Borch tok VM-gull i 2013.

## Lokale håndballjenter imponerer i Bringserien

**HÅNDBALL:** Fana-jentene fortsatte med å feie all motstand av banen da den andre runden i den nasjonale serien for 16-åringer ble spilt forrige helg. Etter tre seiere i den første runden, spilte Fana-jentene to kamper hjemme i Slåtthaughallen på søndag. - I forkant var ambisjonene ganske klare: Vi skulle fylle hallen med tilskuere og gi dem noe å juble for. Det gjorde jentene med bravur, forteller

Henning Boganes, som trener laget sammen med Knut Gunnar Bakk. - Det var stinn brakke og god stemning, legger Bakk til. Fana slo Glassverket 27-19, og banket deretter Sotra med 20 mål. - Sotra-kampen ble et fyrverkeri fra ende til annen. Gode keeperinvolveringer og sikker utnyttelse av sjansene fremover gjorde at vi gikk til pause med 19-10-ledelse. 19 mål er mye mer

enn vi kan forvente på én omgang, så det var vi veldig godt fornøyd med. I pausen ble det likevel avtalt at vi kunne stramme inn enda litt mer i forsvar. Det gjorde jentene til gangs. Fantastisk keeperspill, steintøft forsvar, lynraske kontringer, samt smart og tålmodig etablert angrepsspill resulterte i 35-15-seier, sier Boganes. Fana-jentene er fortsatt ubeseiret i Bringserien og ligger på tredjeplass i sin avdeling. Fana, Sarpsborg og Charlottenlund står alle med

fem strake seiere og ti poeng. Imponerer gjør også Gneist-jentene. Gneist vant begge kampene sine på søndag. Det ble seier 27-19 mot Larvik Turn og 28-10 mot Tiller i Farrishallen. Gneist-jentene har vunnet fire kamper og spilt én uavgjort. Laget ligger på andreplass i sin pulje.

# - Trener for hardt når man trener hardt, og for rolig når man tar det rolig

■ Tekniske duppeditter hjelper hvermannen å trene riktig

**LANDÅS:** Personlig trener Ann-Louise Maurstad opplever at stadig flere tar med seg teknologien inn i treningshverdagen.

Av Kent Roar Nybø kent@fanaposten.no

- Vi har brukt pulsbelter i treningsbransjen i lang tid, men i det siste har dette utviklet seg, sier Ann-Louise Maurstad fra Steinsviken.

Hun er helse- og trenings-terapeut, og jobber som personlig trener hos Nr1 Fitness på Landås. - Nå har vi en storskjerm som viser pulsen din, og det finnes også apper som gjør at flere bruker pulsbeltet når de er ute på tur. Konseptene er videreutviklet slik at alle kan bruke dem, og folk flest er blitt flinkere og mer oppdatert når det kommer til mobil og datamaskin, mener Maurstad.

### Puls på storskjerm

Fanaposten følger henne på en spinningtime hvor Ann-Louise er instruktør for 16 treningsglade bergensere. Via bluetooth kobler de som ønsker det pulsbeltet eller -armbåndet sitt til en datamaskin. Så vises pulsen deres direkte på en storskjerm foran i spinningssalen. - På sikt skal vi også ha dette i styrke- og aerobicsalen. Dette er enklere enn at pulsen bare vises på en pulsklokke på armen, forteller Maurstad før hun starter treningsøkten.

- Har alle vært på spinning før? - Ja! - Ja, dere ser gamle ut, svarer instruktøren med et glimt i øyet. Deltakerne ler. Tonen er satt. De vet at det blir en tøff treningsøkt, men stresser ikke av den grunn. - Ikke ta bilde av oss ennå. Vent til vi er svette og rødsprengte, formaner noen av de ivrigste damene. De er ikke på trening for å bli tatt bilde av. Her skal det trenes. Skikkelig.

### Puls, forbrenning, søvn og restitusjon

Alle har ulik makspuls, men skal til enhver tid ligge rundt samme prosent av sin egen makspuls. Prosentandelen vises på storskjerm og justeres når pulsen endres. På storskjermen kan delta-

kerne også se nøyaktig hva pulsen deres er, hvor lenge de har trent, løypeprofilen og hvor mange kalorier de har forbrent på treningsøkten.

- Før hadde man kjøpe skrittellere. Nå har man armbånd eller apper på telefonen som teller skritt. Treningsarmbåndene måler også pulsen din, hvor mange kalorier du forbrenner, hvor mye du sover og hvor lang restitusjonstid du trenger etter en treningsøkt. Armbåndene er utviklet til å være langt mer enn noe som bare måler hvor mange skritt man går, sier spinninginstruktøren.

- De gir beskjed når du har klart ditt daglige mål for fysisk aktivitet, og noen piper når man må reise seg og begynne å trene. For folk som er veldig stillesittende, gjør dette dem mer bevisste på å bevege seg. For dem som ikke har mye kunnskap om trening, kan dette være veldig givende og motiverende. Verktøyet gjør at det blir enkelt, og de slipper kanskje å skaffe seg en personlig trener for å være i aktivitet, forteller Maurstad og ber mennene og kvinnene i salen om å trække til: - 4, 3, 2, 1 - vi øker tempoet.

### Justerer pulsen etter nivåer

Deltakernes hjertefrekvens vises på storskjerm foran i salen. Når pulsen øker fra 60 prosent av makspuls til 70 prosent av makspuls skiftes fargen på skjermen. Storskjermen viser at de fleste begynner å nærme seg 85 prosent av makspulsen. - Det er bare å nyte det, folkens! sier Ann-Louise og smiler.

- Vi har gått inn for å bruke dette for å hjelpe dem med å trene riktig. Det er motiverende for mange, sier Maurstad.

Hun mener nemlig at mange nybegynnere trener feil. - Vår oppgave er å lære dem at man ikke bare skal trene hardt eller bare trene rolig. Mange trener for hardt når de trener hardt, og for rolig når de tar det rolig. Kundene bør trene 85 prosent av makspuls over tid, og så gå ned til 70 prosent uten at de går enda lavere. Men uten pulsmåler vet de ikke hvor de er.

### Sykler i takt

Motiverende treningsmusikk ljo-mer fra høyttalerne og ut i salen.



**HARDT OG RIKTIG:** Wibeke Henriksbø (nærmest kamera) er blant dem som justerer intensiteten på treningen etter hva pulsklokken viser.

- Nå skal vi ligge på 75 prosent. Ikke høyere.

Lysset senkes. Tiëstos remiks av John Legends «All of Me» fyller rommet. Elleve kvinner og fem menn gjør som instruktøren ber dem om. De trækker, trækker, trækker - og for det blir et nytt temposkifte. - Vi skal raskt opp i 85 prosent! Ann-Louise styrer musikken med mobilen og velger en låt med vesentlig raskere takt. - Husk å justere motstanden på sykkelen etter pulsen, sier hun.

Så kommer det et «drop» på Armin van Buurens et «This Is What It Feels Like». Rytmen og volu-

men tar seg opp. Alle reiser seg fra sykkelselet, står på pedalene og trækker i takt. - Veldig bra jobbet, motiverer instruktøren.

### Målbevisste mosjonister

Nr1 Fitness benytter systemet iQniter og pulsbeltet Suunto, men det finnes mange ulike varianter. Ann-Louise opplever at digitale hjelpemidler er blitt svært viktige for å gi folk størst mulig utbytte av tiden og kreftene som de legger ned i treningen. - De som bruker pulsbelter har fått økt kunnskap om trening, og tilbakemeldinger er at det nå er mye mer motiverende å gå på

de tre radene med målbevisste mosjonister. - Løs opp. Gå ned til 70 prosent, men ikke lavere enn det.

### Viktig hjelpemiddel

Nr1 Fitness benytter systemet iQniter og pulsbeltet Suunto, men det finnes mange ulike varianter. Ann-Louise opplever at digitale hjelpemidler er blitt svært viktige for å gi folk størst mulig utbytte av tiden og kreftene som de legger ned i treningen. - De som bruker pulsbelter har fått økt kunnskap om trening, og tilbakemeldinger er at det nå er mye mer motiverende å gå på

trening. Når de bruker pulsbeltet får de se sort på hvitt at de har blitt i bedre form. De har bedre kontroll, og ser at de kan trene lenger og lenger på 85 prosent av makspuls. Målet er at de skal få variasjon i treningen og ha bedre kontroll på den, sier den personlige treneren.

Den rolige perioden går raskt forbi, og de tøffe periodene blir gradvis tøffere. 85 prosent av maksimal hjertefrekvens blir til 87 prosent. - Det er bare to prosent opp. Vi jobber godt i motbakke nå. Det er tungt, men det er slik det skal føles. Det er deilig når man er

ferdig, sier instruktøren.

Safri Duos «Played-A-Live» får tankene til å sveve fra spinningssalen i Bergen til karnevalet i Rio. Det rykker i foten, og syklistene motiveres til å trække i takt med musikken. I løpet av et øyeblikk er alle på det nivået de skal være på de neste syv minuttene.

### Viktig å trappe ned

De har syklet i over 30 minutter, og storskjermen viser at alle har en hjertefrekvens på over 80 prosent av makspulsen. På løypeprofilen kan man se at de er i gang med den siste harde stigningen. De kjemper seg over den siste

kneiken og kan ta en velfortjent pust i bakken. Men de får ikke stoppe helt.

- Nedtrapping er like viktig som oppvarming. Slipp dere ned til 65 prosent, befaler instruktøren. Musikken senkes. Kygos «Take on me»-remiks spilles lavt i bakgrunnen. Noen er raskt nede på riktig nivå. Andre trenger mer tid før pulsen er på 65 prosent av makspulsen. - Lukk øynene. Pust inn med nesen og ut gjennom munnen tre ganger, sier Maurstad. Hun øker volumet. Tropiske toner tar oss med på en reise langt bort fra sykkelselet.



**INSTRUKTØR:** Ann-Louise Maurstad jobber som personlig trener.

## Oppdaget hjertesykdom på treningssenteret

**LANDÅS:** Noen dager kan man oppleve at det går veldig fint å trene lenge med 80-85 prosent av makspulsen, mens det andre dager føles mye tyngre. - Dagsformen vil variere. Det viktigste er at man kommer på trening og gjennomfører økten selv om man ikke føler seg i toppform, sier personlig trener Ann-Louise Maurstad. Hun bruker pulsen som et viktig redskap. - Pulsen sier så mye om oss. Den

forteller veldig mye om kroppen vår. Jeg hadde en kunde som fikk ekstremt høy puls selv om han bare satt på sykkelen. Han skjønte at det var noe galt. Jeg ba ham ta det med ro og undersøke dette hos legen. Så fikk jeg en telefon fra sykehuset. Det viste seg at han hadde en hjertesykdom. Nå har han det bra og er tilbake i trening, men dette viser at pulsen kan si veldig mye om helsen vår, sier Maurstad.

- Nå koser vi oss på 60 prosent!

Musikken forsvinner og erstattes av lyden av vifter som blåser kald luft på svette kropp. Mosjonistene strekker på armer og bein. - Det var gøy og veldig deilig, sier Tone Digranes.

### Får oppsummering på e-post

Spreke Thor Thorsen er 70 år, men trener syv til åtte ganger i uken. - Pulsbeltet kan bli en stressfaktor hvis man begynner å konkurrere med hverandre, men det er jo ikke det vi bruker det til. Det hjelper oss å holde riktig intensitet, sier han og legger til: - Jeg synes det er fint å holde et

jevnt tempo, og det gikk helt greit i dag.

- Det er bra, men det er også viktig at du varierer tempoet og heller sykler litt sakte og litt fort, sier instruktøren. Etter treningstimen får deltakerne en e-post med løypeprofilen, hvilket nivå de har vært på og hvor lang restitusjonstiden bør være før neste treningsøkt. - Ved å trappe ned etter treningen får man bedre sirkulasjon etter timen. Restitusjonstiden blir kortere, og man blir friskere i kroppen til neste gang, forklarer Ann-Louise.