



# Hobby- mosjonistens **DØD**

Det heter ikke jogging lenger, det heter løping. Kanskje det er derfor stadig flere av oss trener som toppidrettsutøvere?

---

AV: Aasa Christine Stoltz FOTO: Privat, Scanpix, Expedition Amundsen, Vibeke Nørstebo

Hun tripper bak scenen. Mørkebrun og glinsende, iført en glitrende gullbikini, er hun klar for sin første fitnesskonkurranse. Dette har hun trent knallhardt til, banket seg gjennom tøffe økter og hatt et strengt fokus på kostholdet. Bare slik kan hun oppnå det som kreves på denne scenen i akkurat disse minuttene.

– Det du ser på scenen er nesten en illusjon, sier fitness-komet og trebarnsmor Jeanette Dalseghagen (30).

Jeanette kom inn som debutant fra sidelinjen og feide med seg tre gull i sin første konkurranse, Norway Open. Etter knappe to måneder stod hun øverst på pallen i både Norgesmesterskap og Nordisk Mesterskap.

På Askøy utenfor Bergen bor hun med mann og tre jenter på fire, fem og åtte år. Hobbyen, hvis man fremdeles kan kalle det en hobby, opptar mye tid.

– Jeg har ikke noe andre hobbyer. Det er dette og jobb, sier hun med et smil.

Den spreke jenta driver et treningsstudio. Hun er personlig trener og tilbringer dagene omringet av kostholdsplaner, vekter og treningsglade mennesker. Det gjør det lettere å innlemme det strenge opplegget i livet og samtidig ha tid til familien.

– Hadde jeg hatt en annen jobb og jobbet fulltid, hadde det vært vanskeligere. Det hadde jeg ikke hatt samvittighet til, for det hadde det gått utover barna og tiden sammen med dem. Nå trener jeg mens de er i barnehagen og på skolen, sier hun.

Mannen er utdannet personlig trener og er opptatt av helse, så han forstår kona.

– Da vi traff hverandre jobbet vi på samme treningssenter.

Heldigvis har hans interesse dabbet litt av. Han kan balansere det hele litt med å si «Vi skal ikke pizza til middag i dag?».

Jeanette har nøye innarbeidet matvaner, men sier hun unner seg både smågodt og is om lørdagen – utenfor konkurranseoppkjøringen. Da skal hun ned i vekt og marginene er små.

**Hvordan snakker du med barna om treningen din?**

– Jeg prøver å ikke snakke så mye om det. Vi snakker om at vi skal ha muskler, være sterke, fokusere på den biten. At mamma skal vise musklene, ikke være fin i bikini.

Jeanette peker på fordommene mot fitness, at mange kan tro at det handler om at man vil se flott ut i bikini. Hun mener dette handler om noe annet, nemlig å oppnå den symmetrien som dommerene ser etter.

– Det er viktig at unge jenter forstår at man ikke kan se slik ut hele året, sier Jeanette.

## SUNN OG SPREK PÅ NETT

Den siste levekårsundersøkelsen fra SSB fra 2014 bekrefter at fysisk aktivitet har økt de siste årene for alle aldersgrupper mellom 16 og 79 år. Kvinner og menn trener nesten like mye, og blant dem med høy utdanning er andelen som trener størst. En stor del av befolkningen deltar på fotturer og skigåing i løpet av et år. Mange driver med jogging, svømming og sykling. Skiidrett, jogging, styrketrening og sykling er mest vanlig blant dem med høy utdanning. Undersøkelsen viser også at det er økende bruk av treningsstudio/helsesenter samt økende antall fotturer og spaserturer.

– Man ser klart at det er en økende trend når det gjelder deltagelsesomfang på ulike løp, samt en mye større variasjon i type løp som tilbys enn tidligere, sier Hilde Stokvold Gundersen, førsteamanuensis ved idrettsseksjonen ved Høyskolen i Bergen.

– Før var det halvmaraton, kanskje maraton, noen ganger i året. Nå kommer ekstreme utgaver av ulike løp, som 100 kilometersløp eller 48 timers løp. Triathlon har en ekstremutgave i Norseman, sier hun og refererer til løpet som starter med 3,8 kilometer svømming i Hardangerfjorden fortsetter med 180 kilometer på sykkel over Hardangervidda til Tinnsjøen, og avsluttes med en full maraton mot Gaustadtoppen. Over to tusen søker om plass, men rundt 250 deltakere får lov. Lov til å slite seg fullstendig ut.

– Trening er hot. Men måten man trener på og hva som til enhver tid er trendy, forandrer seg etter



Brun og blid! Jeanette vant gull under Nordisk mesterskap i fitness. Nå satser hun mot EM.

hvilke ideologier man ser i samfunnet sier trendforsker og sosialantropolog Gunn-Helen Øye.

– Unge mennesker har ekstreme mål for egen kropp. Og de skaper trender og dermed normene for fremtidens samfunn, forklarer hun.

Sosiale medier spiller en viktig rolle i spredningen av denne trenden, mener både trendforsker Øye og forsker Gundersen. Det smaker ikke like godt med smågodt i sofaen når feeden er full av venner som har løpt hit eller dit eller klatret det og det fjellet.

– Det virker helt klart motiverende, sier Gundersen.

Øye mener det handler om et ønske om fremgang og et behov for kontroll.

### TØFF OPPKJØRING

Konkurransoppkjøringen er hard for Jeanette. Halvannet år før hun konkurrerte første gang startet hun et strategisk diett- og treningsopplegg. Rundt fem måneder før konkurransen begynte et tettere opplegg; Streng diett og et tøft treningsopplegg.

– Det krever mye i en oppkjøringsperiode hvis man skal gjøre det 100 prosent, og hvis jeg skal være med på noe, så skal det gjøres skikkelig, sier hun.

Det verste i tiden før en konkurranse, er mangelen på spontanitet. Alt må planlegges.

– Jeg kan for eksempel ikke spise is om sommeren om vi skal til byen med familien og kose oss. Innimellom får jeg dårlig samvittighet, sier Jeanette.

Det samme gjelder de gangene hun ikke kan delta på lik linje med andre i sosiale settinger. Hun er flink til å sette pris på sosiale samvær, hun sier ikke nei til invitasjoner.

– Men jeg tar med en matpakke. Folk er vant til det og aksepterer det, sier hun.

I Norway Open tripper hun ut på scenen sammen med 17 andre spente jenter. Hun strammer skuldrene, drar inn magen, pumper ut ryggen og flekser forsiden av lårene så musklene buler og skaper den perfekte X-formen. Dommerne noterer og vurderer. Ser etter den riktige symmetrien. Men de ser også på hår, sminke, utstråling og bikini. Dette er fitnessverdenen.

”Jeg kan se at for andre kan dette virke ekstremt, men for meg er det slik jeg lever og sånn jeg er.

Jeanette Dalseghagen, fitnesskomet



Kari og ektemannen driver begge med triatlon, og i perioder før konkurranser blir det ekstra mye trening. Det var først da hun satte seg konkrete mål at den virkelige motivasjonen fant sin plass.

Vekten står klar ved hvert måltid. Jeanette må få i seg akkurat riktig mengde. Det er spesielt viktig i tiden før konkurranser. På scenen veier hun rundt 10 kilo mindre enn normalt. Hun har en fettprosent på ni. Mellom 20 og 30 prosent er normalt for kvinner.

– Jeg kan se at for andre kan dette virke ekstremt, men for meg er det slik jeg lever og sånn jeg er. Kosthold og trening er en stor del av livet mitt, sier Jeanette.

Hun sier det kan være smertefullt, den hardtreningen man gjør mens man er i en diettperiode og spiser mindre mat enn vanlig.

– Det krever litt når man begynner å bli skrapa og ikke har så mye energi, sier hun.

Seks dager i uken er det knallharde økter. Nådestøtet settes inn den siste uken før en konkurranse, når kroppen nesten ribbes for fett. All væske skal ut.

Jeanette får suksess over natten etter seieren i Norway Open og følelsene svinger når hun føler forventningspresset blir stort. Hun vinner Norgesmesterskapet, men nå begynner det å tære på kreftene, både fysisk og psykisk. Kun to uker senere står Nordisk mesterskap for tur, og hun gleder seg over seieren. En seier som også betyr en automatisk plass i VM. Tiendeplassen tar hun med fatning. Skuffelsen uteblir. Hun har ikke krefter til det.





Triatlon-sporten vokser i Norge. Her fra juniorsamling på Mallorca.

”Vi blir motivert av hverandre. Det er fordelen av at begge driver med det samme.

Kari Aarø, triatlet

– Jeg var så sliten, sier hun.

Hva er det som gjør det verdt det?

– Det er mestringsfølelsen. Det gjør kanskje ikke noen andre noe godt, det er bare min greie. Det krever mye, men jeg klarer ikke å se at det er så ekstremt.

Jeanette har et ønske om å hevde seg i utlandet. Neste mål er å kvalifisere seg til EM våren 2017.

### MULTISPORT PÅ MOTEN

Triatlon er i oppsving. Dette er en multisport som består av løping, svømming og sykling og var tidligere forbeholdt de få. Antall triatlonklubber har hatt en bratt økning. Ifølge tall fra Norges Triatlonforbund har antall klubber i Norge økt til 166, opp fra 54 klubber i 2007. Bare i 2015 og 2016 har det blitt startet over 20 nye klubber.

Firebarnsmoren Kari Aarø trener 15 timer i uken i tiden før et triatlon. Med barn fra fire til 11 år, full jobb som jordmor og et treningsopplegg som tar mer enn to timer hver dag høres hverdagen heseblesende ut for mange – men for færre enn før.

Kari forteller at hun lenge trente mye forskjellig med fokus på å trene mye.

Det var først da hun satte seg konkrete mål med treningen at den virkelige motivasjonen fant sin plass.

– Man må ha et mål. Da blir det lettere å motivere seg til å trene, sier Kari.

Sammen med mannen, som også driver med triatlon, setter Kari seg hårete mål. Det første konkrete målet de satt sammen var i 2013 da de begge deltok på sitt første triatlon i Haugesund og gjennomførte halve distansen.

– Vi begynte å systematisere treningen med fokus på de ulike pulssonene. Det er viktig og også ha rolige turer i lav sone, forklarer Kari.

Med systematiseringen kom også motivasjonen. Det blir mye løping, litt ski om vinteren. Ofte langturer på sykkelsetet når våren kommer. Kari fører treningslogg og passer på å gjennomføre ulike typer trening. Sammen med sin mann leser hun også mye om ulike treningsopplegg, forskning om trening, og om ulik intervalltrening. Neste mål var triatlon i København full distanse, til tross for at Kari ikke følte seg klar.

– Jeg blir motivert av at min mann sier jeg er klar. Jeg tenkte at hvis han skal, skal jeg også, sier hun litt fandenivoldsk.

I 2016 var Kari med på Expedition Amundsen, et 100 kilometer løp med en 40 kg tung pulk over Hardangervidda i Amundsens skispor.

Kari og mannen har altså funnet sin felles hobby. Det gjør de enklere å få forståelse for all tiden man bruker.

– Vi blir motivert av hverandre. Det er fordelen av at begge driver med det samme. Da er det lettere å få til. Det er også kjekt å reise på konkurranser sammen, sier hun.

Hvor finner du alle disse timene?

– Vi er bevisst på å ikke trene før etter kl. 20 om kvelden. Så trener vi også sammen med ungene, eller jeg løper en tur når de er på trening istedenfor å se på.

Kari jobber turnus, så hun har ofte mulighet til å trene på dagtid. Det hjelper. Men mye trening må stjele fra annen tid, som familietid. I helgene trener hun gjerne på morgenen. Hun sier at foran en konkurranse tar det mye tid. Hun er takknemlig for hun har både en svigermor og foreldre som stiller opp.

– Men barna ser at vi blir glad av det. De ser på det som noe positivt. Jeg føler at ungene heier på oss.

Til tross for dette merker hun at det er andre som kan synes det hele virker egoistisk. Noen synes de er litt gale og at triatlon er litt i overkant. De fleste nøyer seg kanskje med litt kortere distanser.

– Jeg tror det er positivt for hele familien at vi gjør noe som vi liker, at vi blir bedre humør av det, sier hun.

Hva er det som driver deg?

– Det går på mestringsfølelsen, å se hvor grensen går, at du klarer å mestre det alene. Jeg blir motivert av å teste ut hva kroppen kan klare å gjennomføre.

Hun sier målet er ovenfor seg selv, ikke å slå andre, men gjerne slå sin egen tid.

– Vi er for gammel til å tro at vi skal bli noe.

### RISIKO FOR OVERTRENING

Hard trening for kroppen er forbundet med en viss form for risiko. I media har man lest eksempler på friske, unge mennesker som har deltatt på ekstreme konkurranser som har endt løpet på intensivavdelingen med hjerteinfarkt.

I 2016 var Kari med på Expedition Amundsen, et 100 kilometer løp med en 40 kg tung pulk over Hardangervidda i Amundsens skispor.



*”Det smaker ikke like godt med smågodt i sofaen når feeden er full av venner som har løpt hit eller dit eller klatret det og det fjellet.*

*Hilde Stokvold Gundersen, førsteamanuensis ved idrettsseksjonen ved Høyskolen i Bergen*

Gundersen peker på at de mest ekstreme løpene, som eksempelvis triatlon, og da særlig Norseman, byr på en stor belastning på kroppen. Da bør man tenke over treningsgrunnlaget sitt og hyppigheten av å gjennomføre slike ting.

– Du kan gjøre det en gang innimellom hvis du har treningsgrunnlaget, men jeg tror ikke disse ekstreme løpene er forbudt med helse. Men det å ligge på sofaen er heller ikke det, følger hun opp med.

Lege, professor i sosialmedisin og kjent samfunnsdebattant, Per Fugelli, har kritisert både medisinerne og politikere som kommer med strenge pålegg om helseriktig adferd, og sier dette kan virke mot sin hensikt. Han mener prestasjon er bra, men du må være din egen målestokk og unngå overdose.

«Å leva, det er å elska det beste di sjel fikk nå. Ikke det beste Northug fikk nå,» har han uttalt.

Førsteamanuensis Gundersen påpeker imidlertid at det generelt har store helsefordeler ved at en større del av befolkningen er mer fysisk aktiv enn tidligere.

– Det virker både forebyggende og behandlende på en rekke fysiske sykdommer, men det virker også inn positivt på psykisk helse. Før ble man mer passiv etter en viss alder, men det å være aktiv hele livet gir mange fordeler, sier hun.

Forskeren med doktorgrad sier det er viktig at man har en progresjon i det man gjør, at man bygger seg opp gradvis og ikke plutselig kaste seg ut i harde konkurranser. Da kommer skadene. Man bør også ha et sunt forhold til hvor mye man kan trene og en god balanse mellom trening og hvile. I tillegg bør man ha et fokus på prioriteringene sine.

– Når du har nådd en viss alder må det være en viss balansegang om hva som bør prioriteres. Man må vurdere det i forhold til andre plikter, som familie og jobb, sier hun.

Hun påpeker at det ikke bør bli en tvang om at man skal trene. Det skal være gøy og motiverende.

– Hvis man er nødt til å trene 20 timer i uken fordi man er nødt til å klare den eller den konkurransen, så må man stikke fingeren i jorden og tenker seg om hva som er viktig å prioritere, hva som egentlig er målsettingen med det man driver med, sier hun.

### SPREKKER BALLONGEN?

For noen er det åpenbart en glede å legge inn en nesten profesjonell innsats i egentreningen. Det gir mestringsfølelse og mening. Men for det mange er det et urealistisk mål. Trendforsker Øye peker på at vi ser tendenser til en motreaksjon, med mykere treningsformer som yoga i vinden. Det er også trendy å dra på retreat og meditere.

– En tom timeplan er det nye store, spør du meg. Selv har hun valgt å ikke trene bort all fritid.

– Frihet fra presset og normene er det mest magiske livet, mener Øye.

Eller som den kjente overlegen Ingvard Wilhelmsen har sagt: «Man lever kanskje litt lenger av å jogge. Men ikke lenger enn den tiden man jogger. Så da bør man like å jogge.»

Men så heter det altså ikke «å jogge» lenger ...