

sport

tips@budstikka.no



Scoret da Norge tapte

Norges jenter 16-landslag i fotball spiller i disse dager nordisk mesterskap i Sverige. Etter å ha slått Danmark hele 5-0 i sin første kamp, ble det tap 2-3 for Island torsdag kveld. Stabæks Iris Omarsdottir (bildet) startet kampen på innbytterbenken, men kom inn etter 66 minutter. Island gjorde 3-1 på overtid, men Omarsdottir sørget for å fastsette sluttresultatet til 3-2 med sin scoring like etter. Lørdag møter Norge Tyskland.

Juniorgutta slo Egypt

Det norsk juniorlandslaget i håndball og Haslund-spiller Felix Abrahamsen Lunde forbereder seg denne uken til VM med en turnering i Sverige. Etter å ha tapt mot Danmark tidligere denne uken, kom seieren 26-25 mot Egypt torsdag kveld. Norge startet kampen mot Egypt best, men det afrikanske laget kom nærmere mot pause. – Egypt er vanskelige å spille mot fordi de spiller så utradisjonelt, men nettopp derfor var dette veldig viktig trening for oss – og jeg er utrolig glad for at vi klarte å vinne denne matchen til slutt, sier landslagstrener Joar Gjerde, ifølge håndballforbundet.



Ingeborg satt ny norsk rekord

Bærumsvømmernes Ingeborg Vassbakk Løyning (bildet) satte ny norsk rekord og tok gull på 50 meter bryst under langbanen NM i svømming torsdag. På samme distanse tok klubbvenninne Jenny Halden opp med en 2. plass. Deres klubbkamerat Tomoe Zenimoto Hvas vant 200 meter medley. Andreas Bjørnstad tok seieren på 50 meter bryst for funksjonshemmede. Bærumsvømmerne tok også gull på 4x100 meter medley for juniorgutter og 4x100 meter fri for seniordamer.

Sommerferie skal være kos og avslapning, men med enkle grep kan de som ønsker også få kjent på pulsen i ferien.

Viser vei til som

Breddeidrett

■ Thomas Rud

Mange har startet på sommerferien langt unna svette trenings-senter eller pipende pulsklokker. For dem som likevel ønsker å holde formen ved like finnes det mange muligheter for det uansett hvor man måtte befinne seg i verden. Flere steder i Asker og Bærum er det reist såkalte Tufte-parker (Se faktaboks).

– Som et tips ville jeg sagt at man kan prøve å gå litt i trapper. Det strammer opp baken litt også. Hvis man orker kan man gå to og to trinn, sier sportssjef Jo Nesse i IL Tyrving.

Han forteller at trapper er en god treningsform hvis man ønsker å bli litt mer svett enn det man vanligvis blir i sommervarmen.

– Hvis man trener til vanlig og ønsker å holde formen litt mer ved like er løping, hopping og hinking i trapp veldig bra trening, fortsetter Nesse.

Trening med melkekartong

Sportssjefen trekker også en annen frem en annen aktivitet hvis man er mer glad i det våte element.

– Svømming er kjempefint. Man kan svømme litt intervaller og så fort man kan i 25 meter. Så

For de aller fleste vil det å trene sammen med noen være en veldig god idé.

kan man også løpe i basseng. Det gjør jeg når jeg er på ferie, forteller Nesse.

Løpingen i vannet kan også foregå i intervaller med innlagte pauser.

– Man kan løpe 10 til 20 skritt. Så øker man farten til man har tatt 100 steg. Det er også veldig fin trening å gjøre vanngymnastikk.

Det å bevege seg er uansett det viktigste hvis man ønsker å holde på formen. Fjelltopper er et alternativ, men også vanlige spaserturer kan være en god idé. Nesse trekker også frem at man gjerne kan trene med det man har for hånden.

– Er man på hytta er det ikke verre enn at man tar vedtre eller en full melkekartong og gjøre vridninger med hånden. Denne øvelsen kan også gjøres med enkle bøyninger.

Tenk på varmen

Årets sommer har foreløpig ikke vært i nærheten av fjorårets temperaturmessig, men blir det varmere eller man skal feriere i varmere strøk kan det lønne seg å tenke på når på døgnet man gjennomfører treningen.

– Er man et sted i 35 grader kan



det være lurt å trene om morgen eller kveld. Det viktigste er uansett å ha en plan. Så er det viktig å sette av tid og bestemme seg for det. Ellers blir det ikke noe av, sier Nesse.

Folk har ulike motivasjon for å trene, gå på fjelltopper eller være aktiv. Nesse mener man øker sjansen for å gjennomføre treningen eller turen hvis man har avtalt å gjøre det sammen med andre.

– For de aller fleste vil det å trene sammen med noen være en

veldig god idé. Det skal helst være noen som er litt tøffere enn deg og en som er innstilt på å gjennomføre. Da blir det en gjensidig motivasjon, sier han.

Vil ikke ta feriekosen

Han understreker at folk ikke skal føle seg ubekvemme eller flau av å være i dårlig form.

– Noen tror at vi som driver med idrett ser med forakt på de i dårlig form. Men det er ingenting som gleder meg mer enn å se de

som sliter med formen komme seg ut og gjøre et forsøk på å trene, sier Nesse.

Han mener at den største bøygen for folk flest er å komme seg over dørstokkmila, men minner om at mosjonstrening fører med seg mye positivt.

– Hvis man har vondt et sted er nesten alltid det beste å bevege seg. Sover man dårlig er nesten alltid trening en løsning på å sove bedre, forklarer Nesse.

Likevel ønsker han ikke bidra til

ommerformen



Lars Gausemel Stølen (f.vr.), Ida Yessica Nesse og Donavan Miloss viser hvordan folk kan svette litt også på ferie. Trener Jo Nesse i bakgrunnen.
FOTO: EVA GROVEN

å ta kosen fra folk som er på ferie.

– Man må finne en aktivitet som passer seg selv slik at man gjør det igjen. Aktiviteten skal ikke være et nødvendig onde, men noe man gleder seg til. For eksempel at man får en bedre og bedre opplevelse hver gang man går opp på en topp eller hver gang man går opp en bratt bakke, sier Nesse.

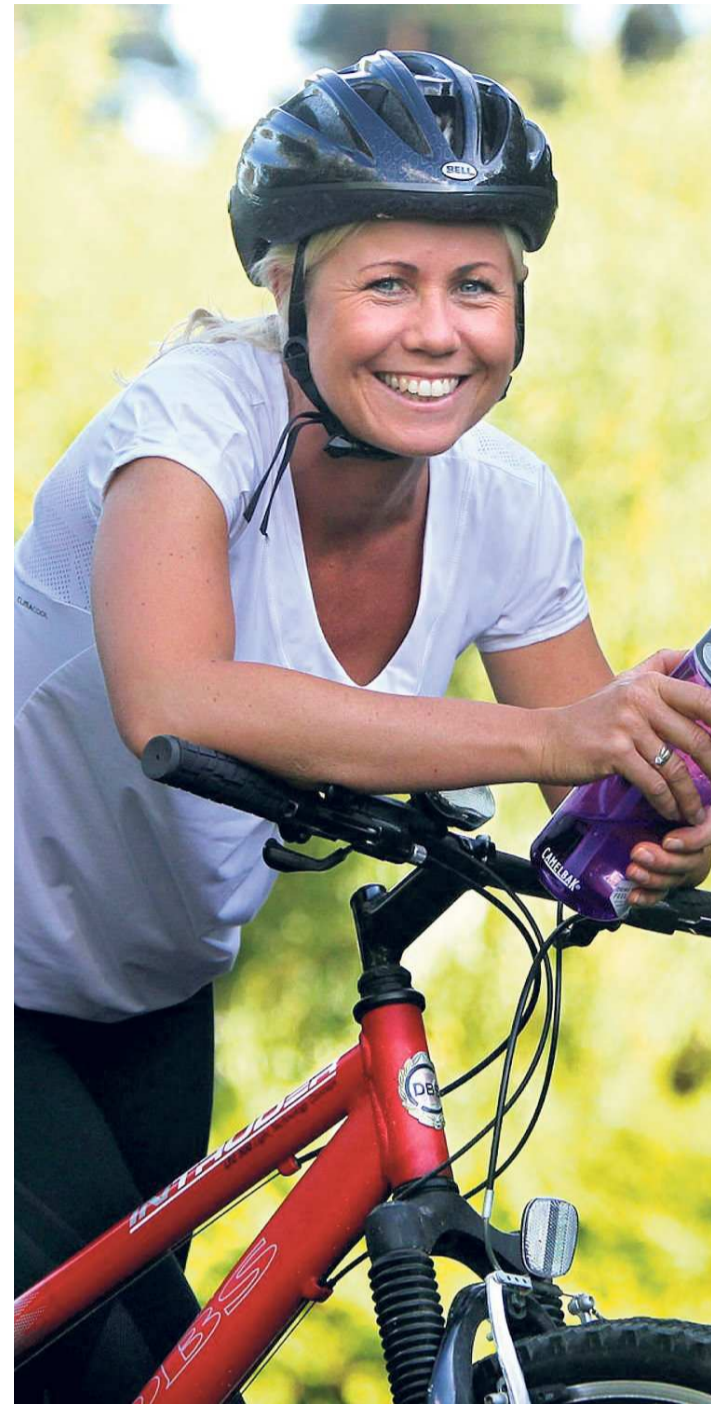
■ -thomas.rud@budstikka.no

fakta

Tuftepark

► Et alternativ til løping, trappetrening, svømming og fjellturer er å ta se en tur i en av ti tufteparker i Asker og Bærum - treningsparker med ulike apparater man kan trene i.
► De første parkene av denne typen ble etablert i Asker i 2012 av Lasse Tuft.

► Apparatene kan brukes av alle og man bruker egen kroppsvekt når man trener.
► Parkene ligger i Heggedal, Dikemark, Risenga, Arnestad i Vollen, Konglungen, Holmen, Nesøya, Kalvøya, Solbergveien i Bærum og ved Bærum idretts-park.



▲ Tine Mejlbo Sundfør gir gode råd om ernæring til Birken.

FOTO: TRINE JØDAL

Anbefaler ekstra vann, salt og karbohydrater

Klinisk ernæringsfysiolog Tine Mejlbo Sundfør anbefaler karbohydrater, litt ekstra salt og påfyll med vann til sommeraktiviteten.

Breddeidrett

■ Thomas Rud

Ved aktivitet kan kroppens energilager raskt gå tom hvis man ikke etterfyller.

– Når man trener om sommeren er det viktig å være oppmerksom på væskeinntaket, og det å få i seg nok salt. Det handler ikke om å spise masse potetgull, men når man trener taper man en del salt. I tillegg til å fylle på med vann kan det være greit å ha litt ekstra salt på maten, sier Mejlbo Sundfør.

Kan få hodepine

Den kliniske ernæringsfysiologen påpeker at hvis kroppen blir dehydrert vil heller ikke treningen ha den samme effekten som når man har drukket nok vann.

– Det kan også øke sjansene

for å få hodepine, påpeker Mejlbo Sundfør.

Hun trekker frem nisten når man skal på tur.

– Hvis man skal på fjelltur kan man i utgangspunktet ha med seg vanlig mat. Den maten man får på norske turisthytter holder fint. Likevel bør matpakke på tur være større enn det man tror den skal være. Det kan bli tungt hvis man går tom for energi.

Karbohydrater med fiber er viktig.

– Det betyr i prinsippet grovt brød, havregrot, musliblanding. Man trenger mer karbohydrater når man beveger seg mer, sier Mejlbo Sundfør.

Nøtter og tørket frukt

Underveis på turen anbefaler hun å ha med seg nøtter og tørket frukt som energipåfyll. Mejlbo Sundfør sier proteinbarer ikke er nødvendig, siden dette brukes som kroppens byggeklosser og ikke til å skaffe energi.

– Protein får man i et vanlig kosthold. Kjøtt, melk fisk og egg. Er man veganer er det belgvekster linser erter bønner, nøtter og fullkornsprodukter. De bidrar til restitusjon og oppbygging av muskelproteiner, sier den kliniske ernæringsfysiologen.

■ -thomas.rud@budstikka.no