



# VG SØNDAG

# Fit & femti

**Fra hundre kilo til null fett. Fembarnsbestemoren Gro Bevolden (49) trener til sin første bodyfitnesskonkurranse.**

Gro Bevolden grynter. Hun ligger på benken med en fjortenkilos vekt i hver arm. Magemusklene løfter seg under huden for hvert tak. Ennå har hun åtte repetisjoner igjen. Det er ikke lenge igjen til bestemoren skal stille i Norges-

mesterskap i bodyfitness på Chateau Neuf i Oslo. I bikini og høyhælte sko.

– Treningen er tøff. Men så tett på konkurransen er det ikke noe som heter «jeg er litt slapp i dag», sier Gro Bevolden til VG.

**FRA 100 KILO:** I henhold til reglene i den internasjonale kroppsbyggerorganisasjonen, IFBB, skal deltagerne i denne typen konkurranse ha en godt proporsjonert kropp med definerte muskler. Man skal ikke ha kroppsfett eller kvinnelig appelsin-

hud. Bevolden er langt på vei mot målet. Det finnes ikke et eneste mykt håndtak i bestemorens kropp. Bicepsene er på størrelse med hveteboller. Skuldrene er brede, midjen smal og leggene muskuløse. Alt er pent pakket sammen under kobberbrun hud. Bevolden startet på konkurranse-diett i vinter og fettprosenten har sunket dramatisk. Men det har ikke alltid vært sånn:

– For syv år siden lå jeg på sofaen og spiste potetgull. Jeg

veide 100 kilo og følte meg ikke vel, sier Gro Bevolden.

– Så begynte jeg å trene. Spise sunt. I løpet av et år gikk jeg ned 36 kilo.

Det er mulig å komme i toppform selv om du er middelaldrende og egentlig er ganske slapp, konstaterer Bevoldens trener, André Baumann.

– Når du blir eldre mister du litt muskler, men det kan reverseres. Du kan faktisk bli dobbel så sterk, for eksempel i benkpress, sier André Baumann til VG.

– Styrketrening bygger musk-

ler, gir bedre motorikk og balanse og forebygger plager. Trolig er det også mulig å øke benmassen gjennom trening, og det er fint i Norge hvor det er mange tilfeller av osteoporose.

**Slank blir man også:**

– Du kan ikke punktslanke deg. Derimot kan du punkttrene muskler. Økt muskelmasse øker hvileforbrenningen. Det er ikke slik at man må løpe i parken for å forbrenne fett.

**BLI UNG OG GLAD:** Håvard Østerås, spesialist i idretts-

# \* TRENING



” **Dagens eldre er ikke opplært til å trene, de mener de skal hvile i sine siste år. Dette er en forestilling som bør brytes**

Håvard Østerås, spesialist i idrettsfysioterapi

**NORGES STERKESTE BESTEMOR?:** Gro Bevolden (49) løfter «lille-gutt», trener André Baumann (26), under treningen.



**MATREGIME:** Gro Bevolden «deffer», det vil si går på en så stram diett at musklene skal bli synlige under huden. Trener André Baumann sier at vanlige folk fint kan gå ned i vekt gjennom å følge Folkehelseinstituttets anbefalinger.

## FAKTA

### Dette er bodyfitness

- Bodyfitness er ekstremsport, idrett og show i samme pakke.
  - I konkurranse er deltagerne iført badedrakt og/eller bikini og viser frem fysikken sin gjennom bestemte poseringer.
  - Kroppen skal ha en viss mengde muskler og huden skal se sunn ut. Du skal være pen, ha utstråling og kunne føre deg.
  - Deltagerne stiller i høyde- og aldersklasser.
  - De mest prestisjefulle konkurranse- ne er Fitness Olympia og Fitness International.
  - NM i bodyfitness er lagt til Chateau Neuf i Oslo, 2. oktober.
- Kilder: Norges kroppsbygger- og fitnessforbund, Wikipedia.



## Kom i gang

Fitnessdebutant Gro Bevolden og trener André Baumann tipser om hvordan du kan komme i form.

- Sett deg et mål. Enten du vil se bedre ut, redusere livvidden eller opprettholde god helse, gjelder det å si til seg selv at du ønsker å gjennomføre forandringer, og ikke minst hvorfor.
- Mer fiber, mindre karbo: Øk inntaket av fiberrike matvarer som frukt, grønnsaker og grove kornprodukter. Følg gjerne Folkehelseinstituttets anbefalinger.
- Spis ofte: Gjerne hver 3–4

time. Ikke dropp frokost. Blodsukkeret vil holde seg mer stabilt og sannsynligheten for overspising vil være mindre.

- Finn en aktivitetsform du trives med. En kombinasjon med styrke og utholdenhetstrening bør danne basisen i treningsopplegget.
- Tren effektivt: Du trenger ikke å trene i timevis, en time med effektiv trening kan gi bedre resultat.
- Få kyndig veiledning. Ikke vær redd for å be om hjelp. Tiden du sparer på å trene riktig fra dag én, er utvilsomt verd det.



**FREMSKRITT-SLOGGEN:** Kilo og antall repetisjoner blir nøysomt ført inn i treningsloggen. Da ser trener André Baumann tydelig hvor mange flere repetisjoner som er tatt i forhold til samme tid i fjor.

fysioterapi og førstelektor ved Høgskolen i Sør-Trøndelag, mener at eldre har spesielt godt av å trene:

– Trening gir deg en yngre kropp gjennom å påvirke hjerte, kretsløp og blodtrykk. Det er også en sammenheng mellom hvor bra man form man er i og hvilken funksjonsgrad man har. Det eneste trening ikke kan påvirke er fremveksten av grå hår.

– En åttiåring vil ha større utbytte av trening enn en ung person. Dagens eldre er ikke opplært til å trene, de mener de

skal hvile i sine siste år. Dette er en forestilling som bør brytes, mener Østerås.

**SPEIL, SPEIL:** Etter at kroppen har fått kjørt seg i apparatene, har Bevolden tatt på seg høye sko. Nå skal hun øve på å vise frem resultatene. Ikonkurransen må hun vise musklene fra sin beste side gjennom bestemte poseringer.

– Det skal være symmetri og harmoni. Musklene må stå i forhold til hverandre. Alt dette skal vises frem, sier Bevolden. Dommene bedømmer ikke

bare etter fysiske kriterier. Det gir trekk hvis deltagerne strekker poseringene for langt og for eksempel spenner musklene mer enn hva som er tillatt. Konkurransedrakt, hårfrysere, manikyr og utstråling vurderes også. Deltagerdrakten består av bikini og høye sko. Gro Bevolden stiller i flere klasser, både i veteranklasse og i gruppen for unge jenter. Om hun gruer seg?

– Jeg konkurrerer egentlig ikke mot de andre, men meg selv. Jeg ønsker bare å bli bedre, sier Bevolden.

**LITE MAT:** Musklene blir mer synlige dersom de ikke ligger godt skjult bak fett. Bevolden har nå «deffet», det vil si hun har gått på en diett for å bli så slank at musklene trer tydelig frem under huden. Trener Baumann har satt sammen en konkurransediett bestående av grønnsaker, frukt, fet fisk og kylling, råriss og litt fiberrikt brød.

– Det er hardt. Jeg kan ikke være så sosial. Etter å ha trent og spist, legger jeg meg. Det er som å være en toppidrettsutøver, sier Bevolden og knasker optimis-

tisk på dagens dessert, en skive melon.

**Gro Bevolden har også valgt vekk muskelbyggende preparater, som flere utøvere i denne idretten har brukt.**

– Jeg vil stå på scenen moden og verdig, sier Bevolden.

Det eneste hun har lyst på nå er sjokolade.

– Jeg gleder meg til å kjøpe en 200-grams sjokolade.

**Tekst: INGA RAGNHILD HOLST  
Foto: ANNEMOR LARSEN**