

# Treningsglede i friluft

Heidi (60) gikk ned 35 kilo på ett år med utetreningen til Charlotte Akselsen



**UTE:** Lene Jørgensen var med på utetrening for første gang tidligere denne uka, og er klar på at dette ga mersmak. - Jeg har trent på helsesenter tidligere, men fant ut at det ikke var noe for meg. Men dette synes jeg er en fin måte å trene på, sier hun.

**Snart 61 år gamle Heidi Schie har fått et helt nytt liv etter at hun ble med i personlig trener Charlotte Akselsens tilbud om å trene styrke og utholdenhet i friluft på Borgenhaugen.**

GEIR BJØRNSTAD  
geir.bjornstad@sa.no  
928 51 027

- Jeg gikk ned over 35 kilo etter at jeg begynte å trene med Charlotte for tre år siden. Jeg gikk ned 35 kilo på det første året, og har klart å holde vekten i to år nå takket være trening og endret kosthold, forteller den spreke 60-åringen når Sarpsborg Arbeiderblad er med en gjeng bestående av 11 kvinner og to menn til bunnen av den populære akebakken på Fjelldal på Borgenhaugen denne uka.

## Fire dager i uken

Under ledelse av personlig trener (PT) Charlotte Akselsen får de 13 treningsvillige deltakerne virkelige kjørt seg med både utfall, armhevinger, knebøy, spenstopp og andre øvelser som bidrar til å styrke i hele kroppen og kondisjonen til deltakerne.

Charlotte Akselsen fra Sarpsborg har jobbet som selvstendig næringsdrivende PT i seks år. Ofte tilbringer hun arbeidsdagene på Family på Iseveien, men for tre år siden startet hun i tillegg opp med treningsgrupper som trener ute i friluft hele året - uansett vær. I tillegg har hun egne grupper med treninger for ansatte i bedrifter også.

Fire ganger i uka kan deltakerne i disse treningsgruppene møte opp ved Borg videregående skole. Derfra går de sammen til friluftsområdet ved barnehagen på Fjelldal, der kursdeltakerne får seg en real styrke- og kondisjonsøkt, blant annet i den bratte bakken på stedet, som blir flittig brukt til aking og andre aktiviteter når det er snø.

- Disse utetreningene har blitt veldig populære. Jeg ar-

rangere slike utetreninger fire dager i uken, der to av dagene er på formiddagen og de to andre på kveldstid. Dette er et tilbud til de som ønsker å komme i bedre form, ta av noen kilo eller som ønsker å stramme opp kroppen litt. Vi har et stort fokus på at vi skal ha det gøy på disse treningsøktene samtidig som treningen skal ha en effektiv virkning. Her bruker vi ikke andre treningsapparater enn de lekeapparatene som er satt opp og noen ganger litt enkelt utstyr som slynge og strikk. Det viktigste med disse øktene er at deltakerne bruker egen kroppsvikt og at treningen er tilpasset den enkelte deltakeren, forteller Charlotte Akselsen.

## Hekta på å trene

En av dem som virkelig har falt for denne treningsformen er snart 61 år gamle Heidi Schie. For litt over tre år siden trente hun ikke i det hele tatt, men så innså hun at hun måtte ta grep for egen helses skyld. Etter at hun fikk Charlotte som PT for litt over tre år siden, har treningen gitt merkbare resultater i form av at kiloene har rent av; til sammen er det snakk om 35 kilo.

- Etter at jeg begynte å trene med Charlotte for tre år siden har jeg blitt hekta på å trene. Jeg trener fire til fem ganger i uka. Jeg trener også på helsesenter, men trives aller best med å trene ute i friluft. Jeg har vært med på disse utetreningene i over to år, sier hun til SA.

Hun har også med seg ektemannen Steinar Schie (64) på disse utetreningene.

- Jeg ble «dratt» med på trening av Heidi, og siden har jeg fortsatt. Jeg synes det er veldig deilig å få trene ute i frisk luft - i all slags vær. Treningsøktene er varierte, og har gitt meg gode resultater. I tillegg har vi det veldig gøy sammen når vi trener, sier han. Charlotte Akselsen er full av beundring for de resultatene som Heidi har oppnådd.

- Trening og endret kosthold har gitt merkbare resultatet for Heidi, sier hun.

## Ønsker flere menn

For noen var denne økta den



**ELSKER Å TRENE:** 60 år gamle Heidi Schie elsker å være med i treningsgruppa til personlig trener Charlotte Akselsen på Fjelldal. 60-åringen begynte å trene for tre år siden. Bare i løpet av det første året med trening og endret kosthold gikk hun ned 35 kilo. Takket være treningen og kostholdsendingen har hun klart å holde vekten. Her trener hun sammen med de andre i treningsgruppa tidligere denne uka.

ALLE BILDER: GEIR BJØRNSTAD

første treningsøkta på lenge.

- Jeg har trent på helsesenter tidligere, men fant ut at det ikke var noe for meg. Da jeg hørte om dette tilbudet, meldte jeg meg på, og etter denne første økta føler jeg at dette er en treningsform som passer meg veldig bra, forteller Lene Jørgensen.

- Det å trene ute i friluft gir mange fordeler i tillegg til selve treningen. Det som er fint med denne treningsformen er at den er tilrettelagt for deltakere på alle nivåer, sier Charlotte Akselsen, som håper at flere menn også blir med på dette trenings-tilbudet.

- Det er flest kvinner som er med, så det hadde vært fint om det kommer flere menn på treningsøktene, sier hun.



**PERSONLIG TRENER:** Charlotte Akselsen har vært PT i seks år. De siste tre årene har hun også vært ansvarlig for treningsgrupper som trener ute i friluft på Fjelldal hele året - uansett vær.



# på Fjellidal



**NYTT LIV:** Heidi Schie legger ikke skjul på at hun har fått et helt nytt liv etter at hun la om kostholdet og begynte å trene for tre år siden, noe som har ført til at hun nå er 35 kilo lettere. Her gjør hun styrkeøvelser sammen med Cicilie Clarke på utetrening tidligere denne uka.



**POSITIVE:** Heidi Nysæter (t.v.) og Eirin Bodal fikk et godt inntrykk av det nye konditoriet i byens handlegate.

FOTO: VETLE GRANATH MAGELSEN

## Håper at sarpinger vil bruke konditoriet

Sarpingene strømmer til det nye konditoriet Motz, som åpnet i gågata torsdag. Heidi Nysæter og Eirin Bodal håper innbyggerne vil støtte og benytte seg av det nye tilskuddet i sentrum.

VETLE GRANATH MAGELSEN  
vetle.magelssen@sa.no  
414 87 413

- Her kan en sitte å drikke kaffe, spise lunsj og prate med folk. Et kjempehyggelig sted, er Nysæters kommentar om åpningen torsdag.

### Stor pågang

Det er Halden-bedriften Motz som åpnet konditori og kafeteria i Sarpsborg sentrum torsdag morgen. Da avisen besøkte stedet torsdag formiddag var det en jevn tilstrømning av folk. Både barnefamilier, tilfeldige forbigående og andre sarpinger som arbeider i sentrum, oppsøkte det nye stedet for å få sitt daglige morgenbrød eller andre bakervarer.

Heidi Nysæter og Eirin Bodal har god tro på Motz Kafeteria & Konditori.

- Det er veldig hyggelig med et nytt sted vi kan gå til i gåga-

ta, poengterer damene.

### Håper folk vil støtte

Begge jobber på Specsavers noen meter unna det nye konditoriet i Torget 5. De hadde tatt turen for å kjøpe med seg lunsj og noe attåt til kaffen torsdag formiddag.

Samme Nysæter og Bodal mener det var på tide med en ny virksomhet i gågata, etter som urmaker Morten Karlsson stengte dørene 1. juni.

- Vi håper at andre vil støtte opp om dette stedet, sier de.

Motz har to utsalg i Halden i dag, og åpner den tredje avdelingen i løpet av høsten. Konditoriet i gågata i Sarpsborg er det første utenfor festningsbyen. Det er Tonje Hagen-Vitting (33) fra Tindlund som er daglig leder på Motz Kafeteria & Konditori.

Hun er fornøyd med å endelig være i gang, men innrømmer at det har vært nok å gjøre siden åpningen ved 09-tiden torsdag.

Bakervarene kommer fra bakeriet i Halden. I tillegg til brød, boller, kaker og hvetebakst generelt, vil de ha påsmurte bagetter og rundstykker. I tillegg til Tonje Hagen-Vitting vil det være en ansatt til samt to lørdagshjelper.



**STOR PÅGANG:** Tonje Hagen-Vitting (t.v.), daglig leder og Lene Halskjær Christiansen fra Motz i Halden, opplevde stor pågang av kunder under åpningsdagen. FOTO: VETLE GRANATH MAGELSEN