



# — Feiginger! Nå har dere holdt på her siden september!

Instruktør Tor Myrseth gjør sitt beste for at vi ikke skal slurve med armhevingene. – Jeg vil ikke se ett eneste kne i gulvet!

TEKST OG FOTO AUDUN WIK



«Alle» i Rye kjenner Tor Myrseth. Mandagstreningene har han ledet i 25 år!

I 25 ÅR, hver eneste mandag kveld fra september til påske, har Myrseth holdt mosjonister i gang i Sal 3 på Norges Idrettshøgskole. For 500 kroner i året lar medlemmene av Sportsklubben Rye seg piske i halvannen time om gangen av den milde, snille – men bestemte – entusiasten med den kjærlige stemmen som simpelthen elsker god gammaldags styrke/sirkeltrening.

Stayer har hengt seg på en mandag i januar. Først drar Myrseth oss omtrent 60 mosjonister gjennom et kvarters oppvarming, etterfulgt av en time med ulike styrkeøvelser for mage og rygg, armer og bein. Uten vekter og apparater, alt foregår på matta. Her er Rye-medlemmer i alle aldre og fasonger, fra de som er der for å holde vekta i sjakk, til gutter fra ekspresslaget til Rye som sykler Trondheim-Oslo på 13 timer. Gutter og menn, modne kvinner og ungjenter. Til og med en baby spreller bakerst i salen, til den hese stemmen til Alejandro Fuentes og den ikke fullt så hese stemmen til Myrseth.

Mange av deltakerne har vært her i årevis og kjenner hverandre godt. Skravla går som vanlig der kvinner møtes. Og pusten går tungt fra menn som ikke skal gi seg på harde møkka.

– Vi satser på å gi våre medlemmer et allsidig program. Denne mandagstreninga



Sal 3 på Norges Idrettshøgskole er ganske romslig. Men Ryes mosjonister fyller godt opp. Oppmøtet er stabilt høyt!



Oppvarmingen er livlig og går unna til kjappe rytmer.



Tor slurver ikke, så uttøying hører med.

er fin for vi går gjennom alle muskelgruppene i kroppen. Og hver og en kan egentlig selv bestemme hvor hardt det skal være, sier Myrseth.

Han vektlegger det helsemessige aspektet ved å drive denne type trening. Det er vel og bra å bare løpe eller sykle, men kroppen har godt av styrketrening, hevder Myrseth, spesielt når man begynner å drar litt på årene og har stillesittende jobber.

– Denne treningsformen er også et godt alternativ til styrketrening i apparater, hvor bevegelsesbanene blir fastere og mer monotone, sier Myrseth, som ofte legger et balansmoment inn i øvelsen, nettopp for at muskelbruken skal bli variert.

– Dette er jo rasende billig også da, sammenlignet med helsestudioer, sier han, og trekker fram et anent poeng som nok er viktig for svært mange; – Denne type trening gidder man som oftest ikke alene, da er det mye enklere å ta en løpetur, selv om styrke er like viktig. Det er fint med en stor gruppe også. Det er sosialt, og man pusher hverandre til å yte mer.

Mange av øvelsene er såpass lette at man klarer 30-50 repetisjoner, men Myrseth har også tyngre skyts på programmet. Alle har med seg et håndkle, som brukes som et tau, og man går sammen to og to og gjør øvelser der den ene drar og den andre trekker (se egen sak).



Og etter en og halv time, der undertegnede gjennomsnittspuls havnet på 61% av maks (nesten sone 1), får Myrseth alle til å legge seg på ryggen, han slår av lyset og setter på smektende toner av ??

– Slapp av, tøm hodet nå, slapp helt av! Messer Myrseth. Og jeg antar at treninga er over. Men når du ligger der mør og god

kommer det fordundre meg beskjed fra høyeste hold (altså Myrseth) om å spenne musklene i leggene, knytte neven, knipe rumpeballene sammen og sveve 2 cm over gulvet.

Ikke rart mannen er den sprekeste av alle. ■

## Hvorfor går du på Ryes styrketrening?



**LARS ÅGE HJELSETH:** Vi får et meget systematisk og morsomt program, med en inspirerende instruktør, til en billig penge. Det kan jeg trygt si, selv om jeg er programforpliktet som formann i Rye!



**RICHARD ALM:** Jeg er skiløper, og denne styrketreningen er viktig for å gå bra på ski. Mye trivelige folk her også.



**HENNING AUDIN:** Det er sosialt og fint her. Jeg liker å holde på med denne type trening. Det gjør meg godt.



**ARILD AUDIN:** Jeg har vært her i alle 25 år, og har trent hele livet. Her er det sosialt, og ikke hipt, og jeg får vedlikeholdt kroppen.



**OVE KVALNES:** Har vært her så og si hver mandag i 10 år. Veldig allsidig og fin trening for hele skroten. Blir bare løping når man holder på for seg selv.



**ASTRID KVALNES:** Er her for å holde meg i form. Liker den allsidige treningen, trenger styrke både i armer og bein. Og så er det veldig sosialt! Har vært her i 4 år.

**BRITT LOE:** Det er sosialt, og fin trening for hele kroppen. Jeg har vært her i mange år – og har ingen planer om å slutte. Men Tor kunne godt bytta litt mer på musikken, hehe!

**HELEN LITORIN SANDBU:** Mannen min rekrutterte meg for noen år siden, og nå er jeg fast kunde. Dette er fin trening. Få med at jeg er trener for Lyn smågutter! (det klarte vi, red. anm)





**DISSE HÅNDKLE-ØVELSENE ER** fast innslag på Ryes styrketrening, og inspirert av Halldor Skar. Det er dynamiske øvelser der man får motstand hele tiden og musklene vekselvis arbeider såkalt konsentrisk (trekker seg sammen) og eksentrisk som betyr at muskelen prøver å holde igjen, men at den ytre motstanden blir for stor og muskelen strekkes. Nettopp derfor er disse øvelsene tøffere enn mange andre «vanlige» styrkeøvelser. Du får aldri «pause» og hjertet og pusten må jobbe hardt. Gi hverandre så mye motstand at man klarer 15-20 repetisjoner. Modeller er Einar Saltnes og Steinar Widmark.

**1 Duell**

**UTFØRELSE:** Sittende rygg mot rygg, hold håndkleet med tilnærmet strake armer ned langs kroppen. Dra med parallelle armer fremover og hold igjen bakover.  
**STYRKER:** Magen og armbøyere samt skuldrene

**2 Roing**

**UTFØRELSE:** Fotsåler mot hverandre. Dra med parallelle armer til hendene passerer midjen.  
**STYRKER:** Mage, rygg og både strekkere og bøyere i armen

**4 Diagonalgang**

**UTFØRELSE:** Stå bredbent med tyngden litt bakpå, dra og hold igjen med strake armer.   
**STYRKER:** Baksiden av armene (triceps brachi, den trehodete armstrekkeren), den brede ryggmuskel og andre muskler rundt skulderbladet og skulderen.

# 8 tøffe HÅNDKLEØVELSER

(den niende er enkel; tørke seg etter dusjen)

**3 Holmgang**

**UTFØRELSE:** Sittende rygg mot rygg, dra håndkleet over hodet med bøyde armer.  
**STYRKER:** Magen, baksiden av armene, den brede ryggmuskel og brystmusklene.

**5 Tomgang**

**UTFØRELSE:** Sittende rygg mot rygg, hold håndkleet i høyde med albue, bøyde armer. Roter fra side til side.  
**STYRKER:** Skrå bukmuskler og rotatorene inn mot ryggraden samt muskler rundt

**6 Løfte dra**

**UTFØRELSE:** En sittende og en som står rett bak. Bruk ett håndkle og lag en løkke av det. Den som sitter tar overtak, trekker ned og holder igjen på vei opp. Den som står trekker rett opp og holder igjen med bøyde armer. PS: Den som sitter må avpasse kreftene slik at den som skal trekke opp klarer å få til én bevegelse.  
**STYRKER:** Den som sitter: magen og baksiden av armene Den som står: armbøyere og skuldermuskler  
**PS:** Den som sitter må avpasse kreftene slik at den som skal trekke opp klarer å få til en bevegelse.

**8 Løfte dra II**

**UTFØRELSE:** En sittende og en som står rett bak. Bruk ett håndkle og lag en løkke av det. Den som sitter tar overtak, trekker ned og holder igjen på vei opp. Den som står trekker rett opp med albue litt ut til siden.  
**STYRKER:** Den som sitter: Magen og baksiden av armene. Den som står: Skuldermuskler (deltamusklene og rotator cuffen) og baksiden av armene.

**Raastads beste styrketreningstips**

– Maks styrke påvirker arbeidsøkonomien både i langrenn (staking) og løp, mens studiene på arbeidsøkonomi i sykkel ikke er så overbevisende, sier Truls Raastad. Her er et par enkle styrketreningsråd:

**LØP:** Eksplosiv styrke:

- Horisontale hopp, langsteg, 5 på hver fot (10 steg) med maksimal innsats.
- Fallhopp eller hekkhopp (serier på 4 hopp), maksimal innsats i hvert hopp. Begynn med 3–4 serier,

og øk gradvis til 10. 2–3 ganger i uka, gjerne etter en kort løpetur (30–45 min). Vedlikehold med 1 gang i uka etter hvert.

**TUNG STYRKETRENING:** Høye knebøy: 2 x 10 repetisjoner med moderat motstand (oppvarming), deretter 3–4 serier med motstand du greier 4–6 repetisjoner (varier). Gå rolig ned og så raskt som mulig opp igjen i hver repetisjon. 2 ganger i uka, gjerne etter en kort løpetur. Vedlikehold med 1 gang i uka etter hvert.

**LANGRENN:** Veldokumentert at maks styrke bedrer arbeidsøkonomi i staking. Øvelser i trekkapparater som gjenskaper stakebevegelsen, 1 x10 repetisjoner med moderat motstand (oppvarming), deretter 3–5 serier med en motstand du greier 5–10 repetisjoner (varier). Stakestyrke kan også trenes i Bråsterk, men må da stilles bratt. 2–3 ganger per uke når du ønsker å forbedre styrken. 1 gang i uka for å vedlikeholde.

– Maks styrke påvirker arbeidsøkonomien positivt både i langrenn (staking) og løp, mens studiene på arbeidsøkonomi i sykkel ikke er så overbevisende, sier Truls Raastad. Han er førsteamanuensis seksjon for fysisk prestasjonsevne, Norges idrettshøgskole.

TEKST AUDUN WIK

**RAASTAD ER EN** av landets fremste eksperter på styrketrening, og er klar på at mosjonister absolutt har igjen for å trene styrke en gang i uka, både i forhold til helse og prestasjon.

– Styrketrening gir deg større muskelmasse som styrer kroppens forbrenning bedre, sier han og viser til at muskler også forbrenner energi når de er i ro, og dermed gjør det lettere å holde vekta nede.

– Men energiforbruket er ikke like stort ved styrketrening som ved utholdenhetstrening. Så hvis vektreduksjon er en målsetning, må det en kombinasjon til, sier Raastad.

Han er nøye på å skille mellom å trene muskulær utholdenhet på den ene siden, og maks muskelstyrke på den annen side.

– Skal du trene muskelstyrke må belastningen være så høy at du klarer maks rundt 15 repetisjoner. Kjører du øvelser der du klarer flere repetisjoner, trener du først og fremst muskulær utholdenhet, sier Raastad, som selv gjerne tar en økt eller to i uka i styrketreningsrommet på NIH.



Truls Raastad anbefaler styrketrening minst én gang i uka.

– Da påvirker du ikke muskelmasse, men påvirker det samme som når du løper en lang tur; utvikling av kapillærnett (de tynne blodårene der oksygenet transporters fra blodet ut til muskellene) og større og flere mitokondrier (som ved hjelp av oksygenet fra blodet produserer energi) – kort sagt muskelens evne til å holde ut. Sammenligner du to programmer med en belastning hvor du klarer hhv 10 og 20 repetisjoner, får du mye større effekt på maks styrke med 10 repetisjoner.

– Sirkeltrening hvor du gjør 30–40–50 repetisjoner påvirker ikke muskelstyrken i særlig grad, men den muskulære utholdenheten. – Men du vedlikeholder vel maks muskelstyrke med sirkeltrening?

– Hvis utgangspunktet er null trening av overkroppen, har det effekt opp til et visst nivå, og så holder man seg der. Men hvis du ser utvikling over tid, går det mye langsommere å øke styrken med så mange repetisjoner.

Spesielt løpere vil tjene på økt styrke i beina, hevder Raastad.

– Når du trener tung styrketrening eller eksplosiv styrketrening (feks

spensthopp) på strekkapparatet i beina, får du en større fjærstivhet i muskel og sene, og det ser ut til å være en viktig faktor for løpsøkonomi. Større fjærstivhet gir mer elastisk energi i hvert steg, og da kan du løpe på en gitt hastighet med lavere energiforbruk, sier han.

– Så du får framgang på lange løp ved å trene maks styrke?

– Ja! Spesielt på lange løp – feks maraton – hvor løpsøkonomi er så viktig. Det er imidlertid viktig å huske på at man da bare bør prioritere strekkapparatet i beina slik at man ikke trener på seg større muskelmasse i overkropp.

– Når man passerer 50 vinner man på å trene styrke regelmessig. Da ser det ut som at utholdenhetstrening ikke klarer vedlikeholde muskelmassen lengre. Etter 50 går det gradvis nedover for de fleste hva angår muskelmasse og maks styrke. Denne prosessen kan man stoppe med jevnlig styrketrening.

– Og da må vi tenke hele kroppen?

– Ja, definitivt!  
– Holder det med én økt i uka da?

– Ja, for å vedlikeholde styrken. Men ønsker du framgang på styrke, må du opp i to–tre ganger i uka. ■