



# – VI BLIR STERKERE SAMMEN

Flere ganger i uken trener Mona Ekra og Siri Holmen Frigstad styrke. Det gir dem god helse, men også mer overskudd og bedre livskvalitet.

TEKST: Christine Gulbrandsen og Kari Byklum FOTO: Børre Eskedahl

**KRISTIANSAND** – For meg er dette et livslangt løp, så jeg kommer nok aldri til å slutte med styrketrening, sier Siri Holmen Frigstad (54).

To til tre ganger i uken trener hun og Mona Ekra (51) styrke sammen på Spring i Kristiansand. Mens barna var små var de fanget i tidsklemmen, men de siste årene har begge lagt jevnlig styrketrening inn i timeplanen. De sier det gjør godt for både kropp og sjel.

– For meg handler det om å opprettholde og kanskje forbedre styrken min, men også om å forebygge skader og forberede alderdommen. Jeg vet godt at styrketrening er spesi-



**JEVNLIG TRENING:** Siri Holmen Frigstad (nærmest) og Mona Ekra trener styrke sammen flere ganger i uken. De merker at styrketreningen gir dem mer overskudd i hverdagen.

elt viktig når man blir eldre, fortsetter Siri, som er utdannet sykepleier.

Mona jobber som hjelpepleier på sykehuset, og forteller at styrketreningen gjør at hun mestrer arbeidsdagen bedre.

– Det er mange tunge løft på jobb, men jeg merker at løftene går lettere nå som jeg trener styrke flere ganger i uken, sier hun.

**DET ER MANGE TUNGE LØFT PÅ JOBB, MEN JEG MERKER AT LØFTENE GÅR LETTERE NÅ SOM JEG TRENER STYRKE FLERE GANGER I UKA.**

Det hender folk spør henne hvordan hun orker å trene så hardt og i tillegg ha en fysisk krevende jobb.

– Svaret er jo at jeg takler jobben bra fordi jeg trener styrke. Det er treningen som gir meg det ekstra overskuddet både på jobb og ellers i hverdagen, forklarer Mona.

#### SOSIALT OG MORO

De to damene møtte hverandre for første gang for fire år siden, på et treningssenter. Etter hvert begynte de å gjøre avtaler om å trene sammen, og for dem er den sosiale biten nesten like viktig som selve treningen.

– Det fine med å trene på treningssenter er at man selv velger hvor sosial man vil være. For oss er det en viktig del, og siden vi ikke lenger må haste hjem til små barn, tar vi oss som regel god tid både før trening og til en kaffe og prat etter at vi er ferdige, forteller damene.

**FORNØYDE:** – Det fine med å trene på treningssenter, er at man kan få god veiledning hvis man har behov for det. Og så er det veldig sosialt og hyggelig, mener de to treningsvenninnene.

Som regel trener de i sal. Først en økt med spinning og deretter en økt med styrke, ledet av instruktør. Men hvis timene ikke passer, tar de gjerne en runde i styrkerommet på egen hånd.

– For dem som ikke har trent så mye styrke, vil jeg absolutt anbefale styrke i sal. Der får man god veiledning hele tiden, sier Mona.

Og man får også tips om alternative øvelser når det trengs.

– Jeg har en skulder som er litt vond. Når vi skal gjøre øvelser som innebærer å løfte armene høyt, gir alltid instruktøren beskjed om hva man kan gjøre i stedet, sier Siri.

Begge er opptatt av at styrketrening er for alle, og de mener at ingen må føle at de er for svake, for dårlig trent eller for gamle til å begynne. Tvert imot.

– Jeg tror den eldste som er med på styrketimene er over 80 år. Det er bare å tilpasse vektene etter det man klarer, sier Siri.

## TRENGER VI APPARATER?

Både styrketrening med apparater og uten apparater gir økt muskelstyrke. Men forskjellen i effekt er likevel stor, viser doktorgradsarbeidet til Hilde Lohne-Seiler ved Norges idrettshøgskole.

Hun fulgte en gruppe på 63 eldre som trente styrke to ganger i uken over tre måneder, hvor noen trente tradisjonell styrketrening med apparater, andre funksjonell styrketrening uten. Testresultatet viste at begge metodene ga økt maksimal muskelstyrke. Likevel skilte styrketrening med apparater seg ut på ett punkt: Muskelstyrken i overkroppen økte med hele 25 prosent. Uten apparater økte den med 0,5 prosent.

– Både nasjonal og internasjonal forskning viser at tapt muskelstyrke over en ti års periode kan gjenvinnes kun i løpet av 12 uker med regelmessig styrketrening, sier Lohne-Seiler.

#### TYNGRE LØFT

Klarer du å løfte en spesifikk vekt 10 ganger, så kan du øke vekten med 5 prosent. Klarer du å løfte 12 repetisjoner, kan du øke med 10 prosent av vekten.

#### FLERE TRENER STYRKE

Daglig leder på Spring i Kristiansand, Lene Røstad, sier at damene tradisjonelt trener mer i sal enn mennene, men at hun ser en endring.

– De siste årene har spesielt voksne damer også begynt å trene styrke på egen hånd i helsestudioet.

Røstad forteller at mange av dem som trener, trener tung styrke, og at de er bevisste på →



**SAMMEN:** – Vi vet godt hvor viktig styrketrening er, men samtidig er det sosiale veldig viktig. Vi ser alltid frem til å møtes på trening, sier Siri Holmen Frigstad (t.v.) og Mona Ekra.

## ”DET ALLER VIKTIGSTE ER AT MAN FÅR TRENT HELE KROPPEN, OG SPESIelt BEN OG RUMPE.

hva de trener og hvorfor de gjør det.

– Noen er opptatt av å få en mer muskuløs og stram kropp, men samtidig er mange bevisste på at muskler gir bedre holdning og styrker skjelettet, og at styrketrening gjør dem bedre rustet til alderdommen, sier hun.

### HELSEGEVINST

Både Siri og Mona har rukket å bli bestemødre. For dem

handler ikke treningen om neste års bikinisesong, men heller om helsegevinsten.

– Det er faktisk en god følelse å kunne bære barnebarnet på den ene armen og noen bæreposer med varer i den andre, uten at det følelses slit-somt, sier Siri.

– Ja, jeg er enig. I sommer var vi mye i båten. Da var det godt å kjenne at en har styrke og balanse, og at det ikke er noe som hemmer en, sier Mona.

Damene innrømmer også at det er godt å føle seg veltrent.

– I all beskjeden må vi vel si at det er en god følelse å kjenne at en er litt fast i fisken, sier Siri og ler.

– He he, det er veldig sant. Og så øker jo forbrenningen av treningen, og det gjør heller ingenting, legger Mona til. •

## TREN DISSE MUSKLENE

**HELE KROPPEN:** Det finnes et hav av øvelser for ulike nivå og ferdigheter.

– Det aller viktigste er at man får trent hele kroppen, og spesielt ben og rumpe, siden de er essensielle, sier Henning Ness ved Cardiac Exercise Research Group ved NTNU.

**RUMPE OG LÅR:** Rumpe og lår er de største skjelett-muskulene vi har, og det aller meste vi gjør, involverer disse musklene. – Økt styrke i bena vil gjøre at gange, løping og sykling oppleves som lettere, i tillegg vil økt styrke her bidra til redusert risiko for fall. Gode øvelser er knebøy, utfall og benpress.



EKSPERT: Henning Ness

### MAGE OG RYGG:

Dessuten er det viktig å trene mage og rygg for stabilitet og kroppsholdning.

– Muskel- og skjelettsykdommer relatert til stillesittende arbeid er hovedårsaken bak sykefravær her i Norge. Det er derfor viktig å trene mage og rygg, sier Ness. Han mener at gode øvelser for disse muskelgruppene er markløft-varianter og planke-varianter.

### SKULDRE OG ARMER:

– Skuldre og armer er også fint å ta med, og jeg anbefaler skulderpress, nedtrekk, pullups og roing, sier Ness. – Men alt dette er bare noen eksempler, og det bør tilpasses hver enkeltes ferdigheter og styrkenivå. Rådfør gjerne med treningsveiledere og lignende for å få et tilpasset program, avslutter han.

20 minutter er nok

# STYRKETRENING FORLENGER LIVET

Jevnlig styrketrening gir deg stor helsegevinst – og kan bidra til at du lever lengre.

**S**tyrketrening er vist å redusere mortalitet. Det er vårt faguttrykk for å si at hvis man trener styrke, så vil det være med på å bidra til økt levealder, sier Henning Ness, doktorgradsstipendiat ved Cardiac Exercise Research Group ved NTNU.

Ness påpeker også andre fordeler med å ha en sterk kropp, som for eksempel det at dagligdagse gjøremål oppleves lettere – og at man generelt opplever en større mestring og økt selvtillit.

Det er Hilde Lohne-Seiler, førsteamanuensis ved Institutt for folkehelse, idrett og ernæring ved Universitetet i Agder, enig i. Hun anbefaler alle voksne mennesker å trene styrke to eller flere ganger i uken.

– Hver økt trenger ikke å vare i mer enn 20 minutter, men treningen må gjennomføres regelmessig for å ha effekt. Gjør man ikke det, vil man allereide fra 30-årsalderen begynne å tape styrke, blant annet på grunn av tapt muskelmasse, sier hun, og presiserer at tapet i snitt ligger på én

prosent muskelstyrke hvert år.

Hun forklarer at også balanseevnen svekkes med årene, og at det derfor er viktig å legge inn styrkeøvelser som gir økt balanseevne.

– Ja, det er et viktig moment her i kalde Norge, hvor vi har glatte forhold, skyter Ness inn, og forklarer det med at økt muskelstyrke i bena vil redusere risiko for fall, på grunn av kortere reaksjonstid og økt balanse.

## IKKE BARE APPARATER

Lohne-Seiler pleier å snakke om to forskjellige måter å trene styrke på. Det ene er tradisjonell styrketrening med apparater, det andre funksjonell trening uten apparater.

– Det kan være en fordel å begynne med tradisjonell styrketrening, fordi skaderisiko er minst når du har kontroll på belastningen, og bevegelsen er styrt av apparatet.

Men ulempen med denne treningsformen, er at man bare trener en og en muskelgruppe. Det kan bli lite funksjonelt, mener hun.



Styrketrening uten apparater involverer flere muskelgrupper under mer ustabile forhold. Dette er med på å øke både muskelstyrke, balanseevne og stabilitet.

– Det gir større overføringsverdi til hverdagslivets aktiviteter som krever en viss muskelstyrke og balanseevne. I tillegg er dette et bedre lavterskeltilbud, siden treningen da kan gjøres hjemme, sier Lohne-Seiler, og legger til at det aller beste er å kombinere de to styrketreningsformene.

## BRUK NATUREN

Ifølge treningseksperter er det mange måter å trene funksjonell styrke på, som ikke innebærer å måtte gå inn i helsestudio. Tren i naturen, i hagen, hjemme i stua, ja, hvor som helst.

– Du kan for eksempel trene med løse vekter i stua, gå i trapper og bakker med eller uten sekk, drive slyngetrening eller trene spenst, sier hun.

Men hvis målet med styrketreningen er å øke muskelstyr-



EKSPERT: Hilde Lohne-Seiler

ken og i tillegg stimulere til muskelvekst, så må du utføre øvelsene med belastning. Den skal ligge på rundt 80 prosent av det du maksimalt klarer å løfte. I helsestudio er vekter lett tilgjengelig, mens hjemme må du kanskje være litt mer oppfinnsom og finne frem til tunge ting.

– Med en såpass stor belastning, er det begrenset hvor mange repetisjoner pr. serie du orker å ta. Men tenk at du skal opp i 8–10 repetisjoner, sier Lohne-Seiler. •

**HVER ØKT TRENGER IKKE Å VARE MER ENN I 20 MINUTTER, MEN TRENINGEN MÅ GJENNOMFØRES REGELMESSIG FOR Å HA EFFEKT.**