

De fleste trener styrke med de samme øvelsene – år ut og år inn. Men **variasjon er viktig** for å få en sterk kropp. Derfor har vi spurt **tre av landets mest kjente trenere** om hvilken absolutte favorittøvelse de ville anbefale oss å inkludere i treningsprogrammet.

Jeg anbefaler: RENEGADE PUSH-UP

HVORDAN GJØR MAN?

– Dette er en armheving etterfulgt av en robevegelse med den ene armen, mens kroppsvekten hviler på den andre.

– I starten kan det være en fordel å gjøre øvelsen uten håndvekter, og man bør nok mestre planken før man prøver på denne.

HVORFOR RENEGADE PUSH-UP?

Hensikten med øvelsen er å stå imot rotasjonen som oppstår i hofter og rygg. I stabiliseringsfasen virker den på rotatormusklene i rygg- og magemuskler. I pushup-fasen virker den på triceps, og i trekkfasen på romuskulaturen, som er viktig for skiløpere.

Den kan sammenlignes med plankeøvelsen, men er langt mer dynamisk. Jeg foretrekker dynamiske øvelser og velger heller denne fremfor den statiske planken. Når jeg trener utøverne, prøver vi å være spesifikke i forhold til skibevegelsen. Det er mye rotasjon i kroppen, og det handler om å stå imot. Det trener man med denne øvelsen. Derfor er den bedre enn vanlig planke. Men man bør nok mestre planken før man går løs på denne, for det er en tung øvelse, spesielt når man bruker vekter.

”Den kan sammenlignes med plankeøvelsen, men er langt mer dynamisk, og jeg foretrekker dynamiske øvelser ...”

EIRIK MYHR NOSSUM:

Hovedtrener for Petter Northug og trener for Lyn Ski. Han er også hovedtrener for Team Kollen, som er juniorsatsningen til Oslo Skikrets og Norges største og beste juniorteam.



”... det er en naturlig bevegelse når vi skal løfte noe tungt opp fra gulvet”

Jeg anbefaler: **MARKLØFT**

HVORDAN GJØR MAN?

– I utgangspunktet handler det om å løfte noe tungt opp fra gulvet, forklarer Jaquesson.

– Stå med hoftebred avstand mellom føttene. Bøy hofter og knær, hold ryggen rett, og ta et skulderbredt tak rundt stagen. Reis deg opp ved å rette ut knærne og hoften samtidig.

HVORFOR MARKLØFT?

– Det er flere grunner til at jeg er spesielt glad i markløft. Den fysiske følelsen øvelsen gir er så sterk! I tillegg er det vissheten om at ”hovedmasten” blir så sterk og pålitelig. Å kjenne at ryggen tåler mye gir en robusthet både fysisk og psykisk som jeg virkelig nyter. Rent praktisk er det å styrke

baksiden av kroppen veldig viktig, fordi det meste av det vi driver med ikke engasjerer disse muskelgruppene noe særlig. Øvelsen treffer så mange muskelgrupper og øker stabiliteten. Jeg liker aller best den varianten der kneleddet ikke involveres, men utfører også innimellom den varianten der en knebøy er med slik at det blir litt mer rumpe og quadriceps (fremside lår). Jeg bruker også mye kombinasjonsøvelser der jeg bruker håndvekter og går i flyt mellom øvelsene. Ett eksempel på en serie er ettbeins markløft, utfall, biceps curl, militærpress og markløft med roing. Det er gøy, utfordrende og tidseffektivt!

KARI JAQUESSON

Kanskje best kjent fra den daglige morgen-trimmen på TV2. ”Hele Norges” personlige trener har undervist i aerobic i over tyve år og er en av Norges mest ettertraktete instruktører. Det sies at hun kan motivere en stein til å trimme.



COM

Jeg anbefaler:

MIXED GRIP PULL-UP

HVORDAN GJØR MAN?

– Heng i armene, og trekk deg opp, gjerne så langt opp at stangen berører toppen av brystet, forklarer Yngve.

– Bruk et kombinert overhånds-/underhånds-grep, slik du utnytter muskelkraften maksimalt. Plasser hendene med en skulderbreddes avstand mellom tomlene. Hendene er altså ikke symmetrisk plassert under øvelsen.

HVORFOR PULL-UP?

Øvelsen tar for seg store muskelgrupper i overkroppen og spesielt i ryggen og armens forside.

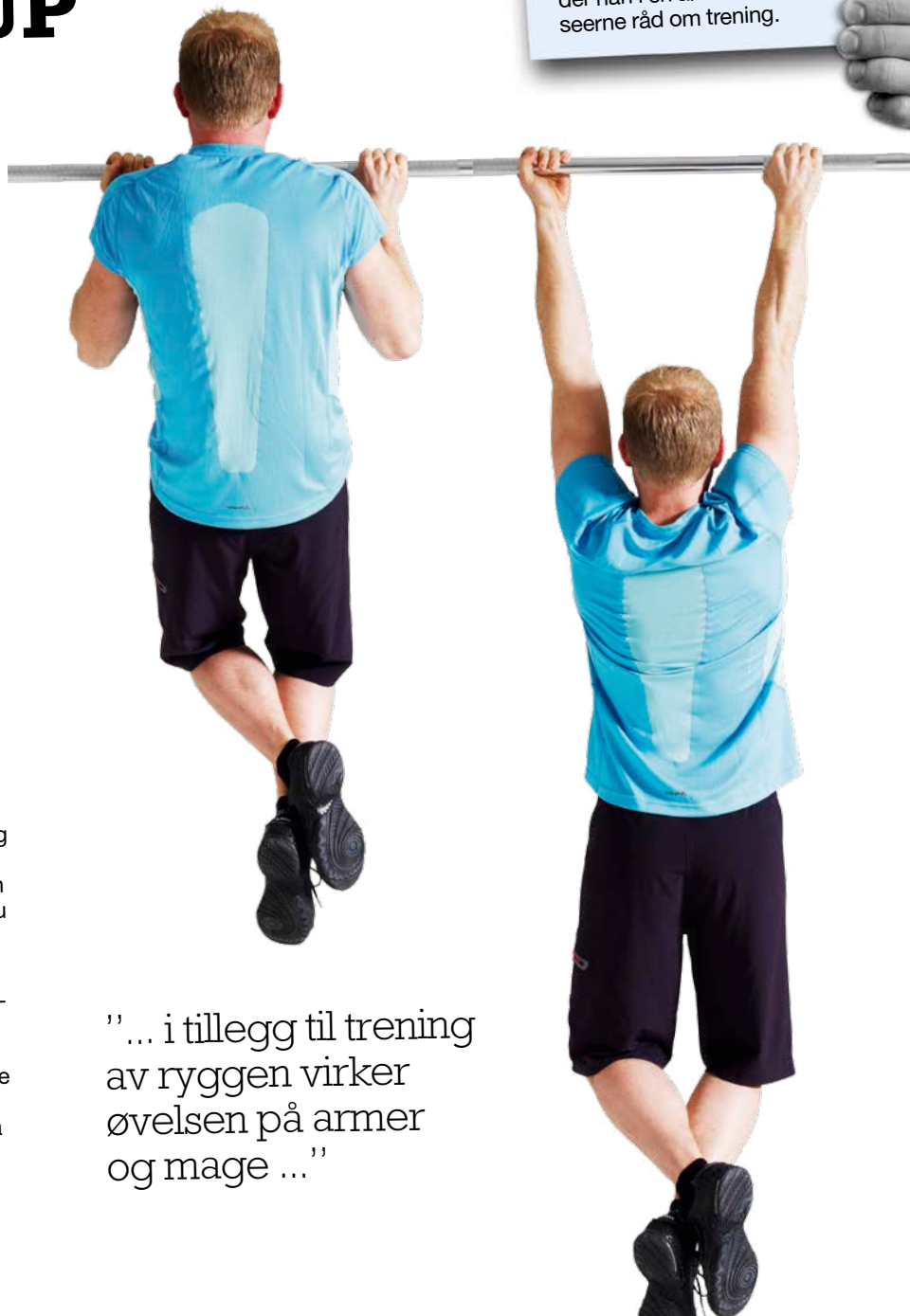
Det er imidlertid en teknisk krevende øvelse som stiller store krav til styrke og stabilitet.

Dette er en funksjonell basisøvelse – det vil si en øvelse som involverer flere ledd. Øvelsen kan relateres til bevegelser som å dra seg opp i et tau, en fjellskrent eller lignende, og den gir en stor mestringsfølelse når du får det til.

Det er mange som har problemer med å få tilstrekkelig trening av ryggen, og for dem er denne øvelsen glimrende. I tillegg til å være en svært god ryggøvelse, virker den effektivt også på armer og mage ...

YNGVE ANDERSEN

Personlig trener og grunnlegger av Mykjemeir og Meir-trening. Utdannet ved Norges idrettshøyskole. Kjent fra blant annet TV-serien Puls, der han i en årrekke har gitt seerne råd om trening.



”... i tillegg til trening av ryggen virker øvelsen på armer og mage ...”