

STRIKK ELLER MANUALER?

Funnene overrasket professoren

Åsmund Gullachsen og Marita Aarekol (foto)

Mange trener hjemme i disse dager. Da kan en strikk være en god «treningskamerat».

Hjemme på Håkonshella i Bergen har Trude Squibb (41) hentet frem et lite, oransje gumibånd fra skapet. Selv om den bare veier noen gram, kan strikken gjøre at hun kjenner det brenne i musklene.

- Til vanlig trener jeg mye med vekter. Jeg får den samme følelsen av belastning på musklene med strikk, sier Squibb.

Hun trener vanligvis variert mange ganger i uken. Men det siste året har crossfit-lokalet og treningssenteret hun bruker, vært stengt i flere perioder.

- Man har måttet gjøre det beste ut av situasjonen og trene hjemme. Da er strikken helt super, sier Squibb.

Hun kombinerer gjerne strikkøvelser med andre former for hjemmetrening.

- Jeg synes det er en gøy måte trene på. Det er veldig mange andre som trener med strikk, og det

er lett å finne inspirasjon til øvelser, sier Squibb.

Hun henter inspirasjon fra Instagram, Youtube og treningsblogger.

- Jeg har ikke så veldig mye utstyr tilgjengelig her hjemme. Strikken bidrar til at jeg føler at jeg får trent hele kroppen godt likevel, sier hun.

- Like effektivt som vekter

Marius Steiro Fimland er professor i bevegelsesvitenskap ved NTNU og forsker ved Unicare Helsefort rehabiliteringssenter. Der

har han blant annet forsket på effektive måter å trene med strikk på.

Fimlands forskning viser at man kan trene overkroppen like effektivt med strikk som med manualer.

Han trekker frem én åpenbar fordel med strikktraining: tilgjengeligheten.

- En strikk er lett å bruke. Den er lett og tar liten plass. Dermed kan man ta den med seg overalt og enkelt pakke den bort igjen. I tillegg er en strikk relativt rimelig, sier Fimland.

Han nevner også at det er veldig liten skaderisiko forbundet med strikktraining.

- Det vi har funnet i enkelte studier, er at særlig overkroppen kan trenes tilsvarende bra med strikk som med vekter og apparater.

Da Fimland forsket på effekten av strikktraining sammenlignet med manualer, gjorde han et overraskende funn. Det viste seg nemlig at selv om muskelaktiviteten i øvelsene var noe høyere med manualer enn med strikk, ga strikktrainingen betydelig høyere aktivitet i støttemusklene. Å trene med strikk kan med andre ord gi en bonuseffekt til flere muskler samtidig.

- Fullt mulig å bygge muskler med strikk
Professoren sier strikktraining egner seg særlig godt til skuldre og frem- og baksida av overkroppen.

- De som sitter mye i ro og sliter med såkalt kontornakke, kan ha stort utbytte av å trene skuldre og nakke med strikk, sier han.

Han sier det også er fullt mulig å bygge muskler med strikk.



- Hvis jeg bare skal trene med strikk, holder jeg gjerne på i rundt 25 minutter, sier Squibb.

- For å bygge muskler må man belaste musklene, og det kan man med strikk. For å få synlige resultater må man ha kontinuitet i treningen over tid og øke motstanden regelmessig, sier han og utdyper:

- Det er det samme prinsippet som med vekter eller apparater. Man må øke belastningen på musklene gradvis. Bruker man en strikk med samme motstand og likt antall repetisjoner, vil man ikke oppleve progresjon, sier Fimland.

En utfordring med strikktraining

En treningsstrikk er lett i starten og gir mer motstand etter hvert som den blir tøyd. De fleste strikker kommer i ulike tykkelser og farger, som indikerer motstandsgraden på dem.

- På den måten kan man enkelt justere hvor krevende treningen skal være og tilpasse ulike muskelgrupper, sier Ole Eriksrud.

Han er førsteamanuensis ved institutt for fysisk prestasjonsevne på Norges idrettshøgskole.

- Den tar veldig liten plass og er enkel å ta med seg over alt, sier Trude Squibb om treningsstrikken.





– Jeg kommer til å fortsette å trene med strikk også når treningssentren åpner opp igjen, sier Squibb.

Fimlands treningsprogram for overkropp med strikk

Du trenger en strikk og et solid feste. Utfør 12 til 15 repetisjoner i to til tre omganger med ett minuts pause mellom hver gang. Repeter to til tre ganger i uken.

Roing – trener øvre del av rygg og fremside overarm:

- Fest strikken i brysthøyde i et dørhåndtak eller lignende.
- Gå så langt bort fra festet at du tar ut slakket i strikken.
- Stå i en stødig gangposisjon med ett ben foran det andre.
- Start med strikken utstrakt.
- Dra strikken mot deg.
- Beveg armene kontrollert tilbake til utgangsposisjonen.
- Dra skuldrene tilbake før armene bøyes.
- Gå tilbake til utgangsposisjon.
- Ha strak rygg gjennom hele øvelsen.

Høy roing – trener bakside skuldre og muskler mellom skulderblad:

- Fest strikken i brysthøyde i et dørhåndtak eller lignende.
- Gå så langt bort fra festet at du tar ut slakket i strikken.
- Stå i en stødig gangposisjon med ett ben foran det andre.
- Start med armene utstrakt.
- Dra strikken bakover med albue i skulderhøyde.
- Gå tilbake til utgangsposisjon.
- Ha strak rygg gjennom hele øvelsen.

Sidehev – for skuldre og nakke:

- Still deg med begge bena på strikken og hold tak i endene på strikken.
- Ta ut slakket i strikken og pass på at den er like stram på høyre og venstre side.
- Ha strak rygg og skyv brystet frem.
- Hev armene opp til skulderhøyde.
- Senk armene rolig og kontrollert tilbake til utgangsposisjonen.

Bryst og fremside skuldre:

- Fest strikken i brysthøyde i et dørhåndtak eller lignende.
- Gå så langt bort fra festet at du tar ut slakket i strikken.
- Stå i en stødig gangposisjon med ett ben foran det andre.
- Start med armene ned langs siden.
- Bøy i albue og rett så armene ut i skulderhøyde rett foran deg.
- Hold en liten bøy i albuen, og armene i skulderhøyde.
- Herfra fører du armene rolig og kontrollert bakover.
- Når armene er rett ut fra kroppen, fører du dem frem igjen i utgangsposisjonen.
- Ha strak rygg gjennom hele øvelsen.

Kilde: KLP.no



– Man skal ikke gå mange meterne på denne måten før man kjenner det veldig godt i lårene, sier Trude Squibb.



– Man kan trene hele kroppen med strikk. Jeg har brukt den mest til å trene ben og rumpe, sier Trude Squibb.

– Motstanden i strikken øker etter hvert som den blir tøyd. Det betyr at den største belastningen kommer i slutten av bevegelsesbanen. Det er ikke nødvendigvis hensiktsmessig i alle tilfeller.

Han anbefaler å bruke strikken til dytte- og draøvelser.

Mange muligheter

– Det finnes en rekke variasjoner hvor man for eksempel fester strikken i veggen og dytter bort fra deg eller trekker til deg. Dette gir et godt stimuli til musklene.

– Det er også nyttig med pressøvelser, hvor man enten presser rett opp eller rett frem, sier Eriksrud.

Han mener også at utfall er en egnet øvelse med strikk.

– Med utfall forflytter man seg horisontalt med motstand fra strikken som er festet rundt midjen eller livet. Det er også god balansetrening, sier han.

Eriksrud påpeker at det er viktig å ha et godt forankret feste til strikken til de øvelsene som krever det.

Når jeg kjenner at det brenner i musklene, tenker jeg at det er effektiv trening



Trude Squibb

– Man bør sikre at den sitte godt. Hvorfor ikke montere en krok i veggen et sted som egner seg, foreslår han.

Eriksrud trekker frem én mulig utfordring ved å trene med strikk: – Det kan være vanskeligere å måle konkret fremgang på samme måte som med vekter. Samtidig kan man sette seg funksjonsmål og kjenne at øvelsene er enklere å utføre. Det synes jeg er en vel så viktig målsetting som at man skal løfte tyngre, sier han.

Strikk på ferie

Hjemme på Håkonshella har Trude Squibb gjort seg ferdig med sine strikkøvelser.

– Når jeg kjenner at det brenner i musklene, tenker jeg at det er effektiv trening. Den følelsen får jeg definitivt med strikken, sier hun.

Hun sier hun kommer til å fortsette å bruke strikk til trening når treningssentren åpner som normalt.

– Når jeg skal reise på ferie igjen, blir også treningsstrikken med i kofferten, sier hun.