

Styrketrening - en nødvendig del av effektiv rehabilitering

Marius Steiro Fimland

Professor i bevegelsesvitenskap, NTNU

Forsker, Unicare Helsefort

@mariusfimland    

marius.fimland@ntnu.no

Historien til styrketrening i anbefalinger om fysisk aktivitet

2007

SPECIAL COMMUNICATIONS

Special Reports

Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association

WILLIAM L. HASKELL¹, I-MIN LEE², RUSSELL R. PATE³, KENNETH E. POWELL⁴, STEVEN N. BLAIR³, BARRY A. FRANKLIN⁵, CAROLINE A. MACERA⁶, GREGORY W. HEATH⁷, PAUL D. THOMPSON⁸.

Physical Activity and Public Health in Older Adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association

MIRIAM E. NELSON^{1,2}, W. JACK REJESKI³, STEVEN N. BLAIR⁴, PAMELA W. DUNCAN⁵, JAMES O. JUDGE^{6,7}, ABBY C. KING⁸, CAROL A. MACERA⁹, and CARMEN CASTANEDA-SCEPPA^{2,10}

2008 Physical Activity Guidelines for Americans



Be Active. Healthy. and Happy!

Aktivitetshåndboken

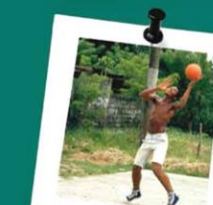
Fysisk aktivitet i forebygging og behandling

2008

Helsedirektoratet

GLOBAL RECOMMENDATIONS ON PHYSICAL ACTIVITY FOR HEALTH

2010



World Health Organization

Helsedirektoratet vs WHO & CDC

I løpet av en uke bør voksne være fysisk aktive:

Minst 150 til 300 minutter med moderat intensitet	eller	Minst 75 til 150 minutter med høy intensitet	eller	En kombinasjon av moderat og høy intensitet
---	-------	--	-------	---

Som del av denne aktiviteten bør det gjennomføres øvelser som gir økt muskelstyrke til store muskelgrupper to eller flere dager i uka.

> Adults should do at least 150–300 minutes of moderate-intensity aerobic physical activity; or at least 75–150 minutes of vigorous-intensity aerobic physical activity; or an equivalent combination of moderate- and vigorous-intensity activity throughout the week, for substantial health benefits.

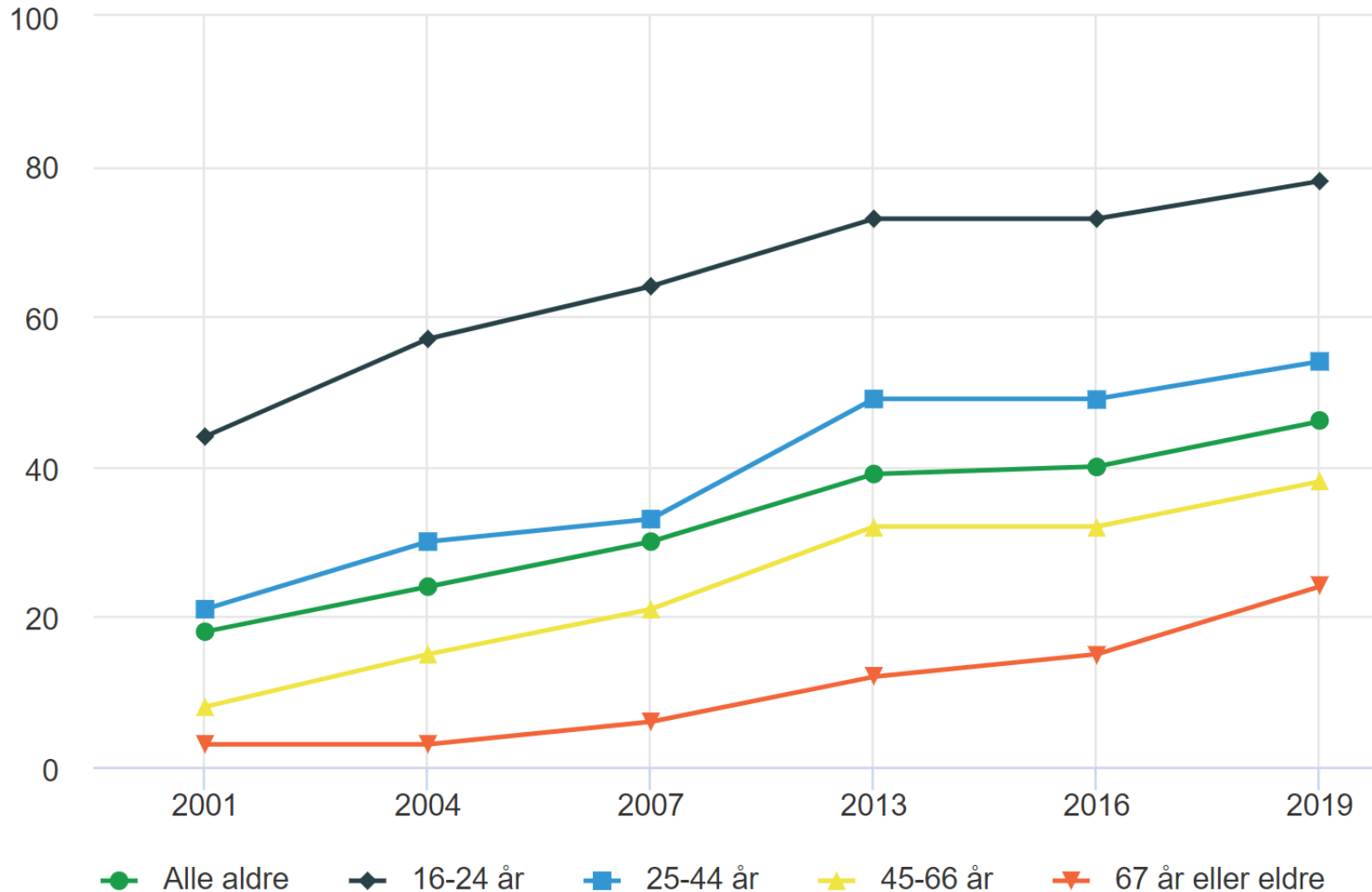
Strong recommendation, moderate certainty evidence

> Adults should also do muscle-strengthening activities at moderate or greater intensity that involve all major muscle groups on 2 or more days a week, as these provide additional health benefits.

Strong recommendation, moderate certainty evidence

- For substantial health benefits, adults should do at least 150 minutes (2 hours and 30 minutes) to 300 minutes (5 hours) a week of moderate-intensity, or 75 minutes (1 hour and 15 minutes) to 150 minutes (2 hours and 30 minutes) a week of vigorous-intensity aerobic physical activity, or an equivalent combination of moderate- and vigorous-intensity aerobic activity. Preferably, aerobic activity should be spread throughout the week.
- Additional health benefits are gained by engaging in physical activity beyond the equivalent of 300 minutes (5 hours) of moderate-intensity physical activity a week.
- Adults should also do muscle-strengthening activities of moderate or greater intensity and that involve all major muscle groups on 2 or more days a week, as these activities provide additional health benefits.

Stadig flere tar styrkemedisinen sin



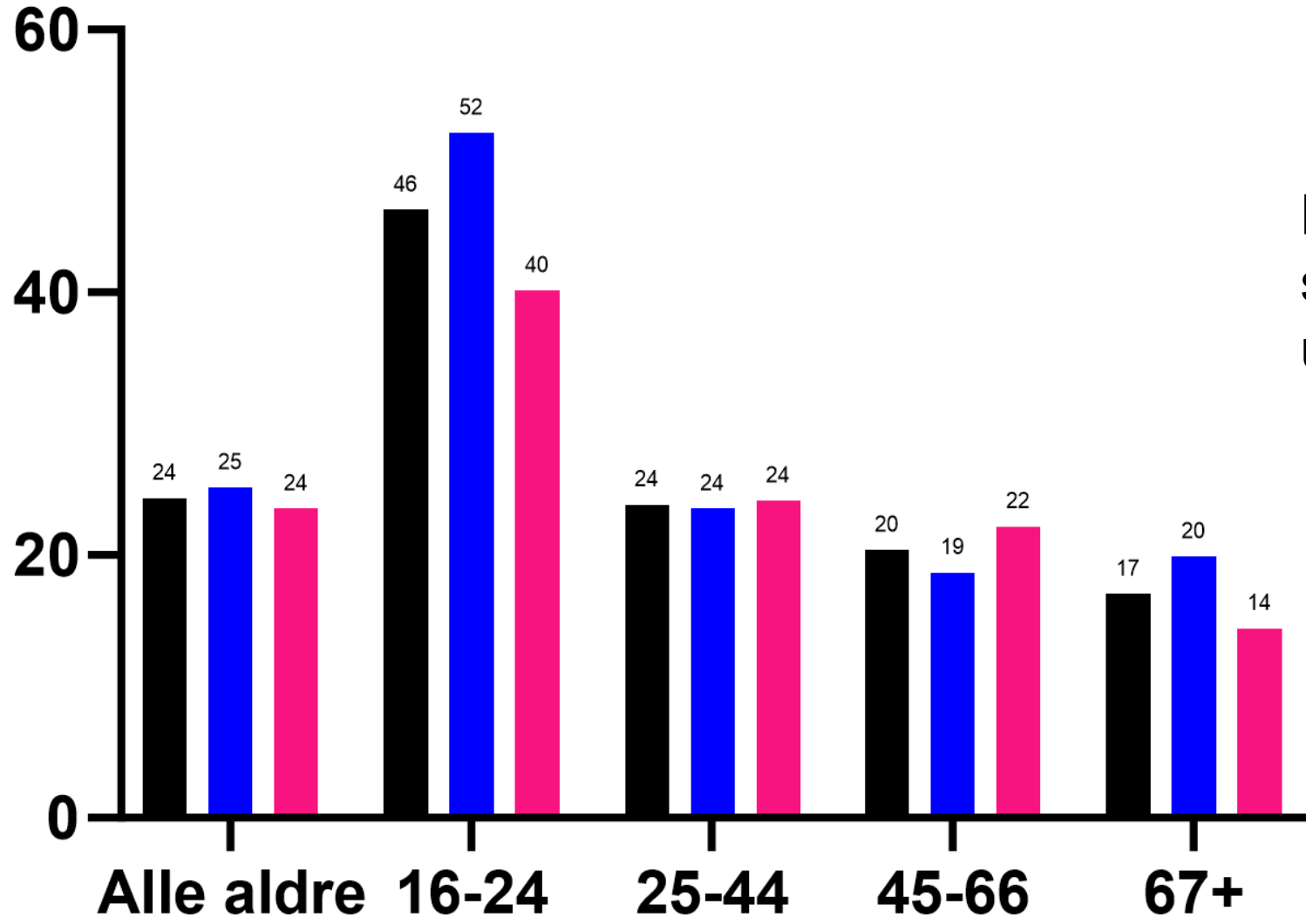
Prosentandel som har utført styrketrening i løpet av det siste året

2001: 18 %

2019: 46 %

2021: 48,4 %

Hvor mange tar sin foreskrevne dose styrkemedisin?



Prosentandel som trener styrke minst to ganger i uka, 2021-data fra SSB.

-  Begge
-  Menn
-  Kvinner



Aerob /
utholdenhet

Styrketrening

Bevegelighet

Balanse

Styrketrening kan gi økt bevegelighet og balanse

Sports Medicine (2023) 53:707–722
<https://doi.org/10.1007/s40279-022-01804-x>

SYSTEMATIC REVIEW

Resistance Training Induces Improvements in Range of Motion: A Systematic Review and Meta-Analysis

Key Points

Resistance training with external loads can improve range of motion to a moderate magnitude

Improvements in range of motion are not significantly different between resistance training and stretch training

Additional stretching prior to or after resistance training may not be necessary to enhance flexibility

Stretch training can still be advocated as a fitness and training component for much of the population and included as a component of a warm-up prior to competition







Review

Effects of Resistance Exercise on Balance Ability: Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials

+4.94%, $p = 0.14$). The results implicate that RE interventions may significantly improve balance ability in adults and older adults. Therefore, RE could be used to improve balance in these populations, while further studies are needed to investigate children populations. Performing RE alone could be a time-efficient compromise for individuals who are unwilling or unable to perform large volumes of exercise or different exercise modalities.

Systematic Review

Influence of Resistance Training on Gait & Balance Parameters in Older Adults: A Systematic Review

Christopher J. Keating ^{1,*}, José Carlos Cabrera-Linares ¹, Juan A. Párraga-Montilla ¹, Pedro A. Latorre-Román ¹, Rafael Moreno del Castillo ¹ and Felipe García-Pinillos ^{2,3}

included in this systematic review. Our review suggests that RT has a positive effect on both gait and balance in an elderly population. RT improves gait, specifically straight-line walking speed in older adults. RT is an adequate training method to improve balance in an aging population. Improvements in strength, attributed to RT, may allow for greater autonomy and independence to carry out activities of daily living as we age.

Styrketrening er strålende for helse og funksjonsevne

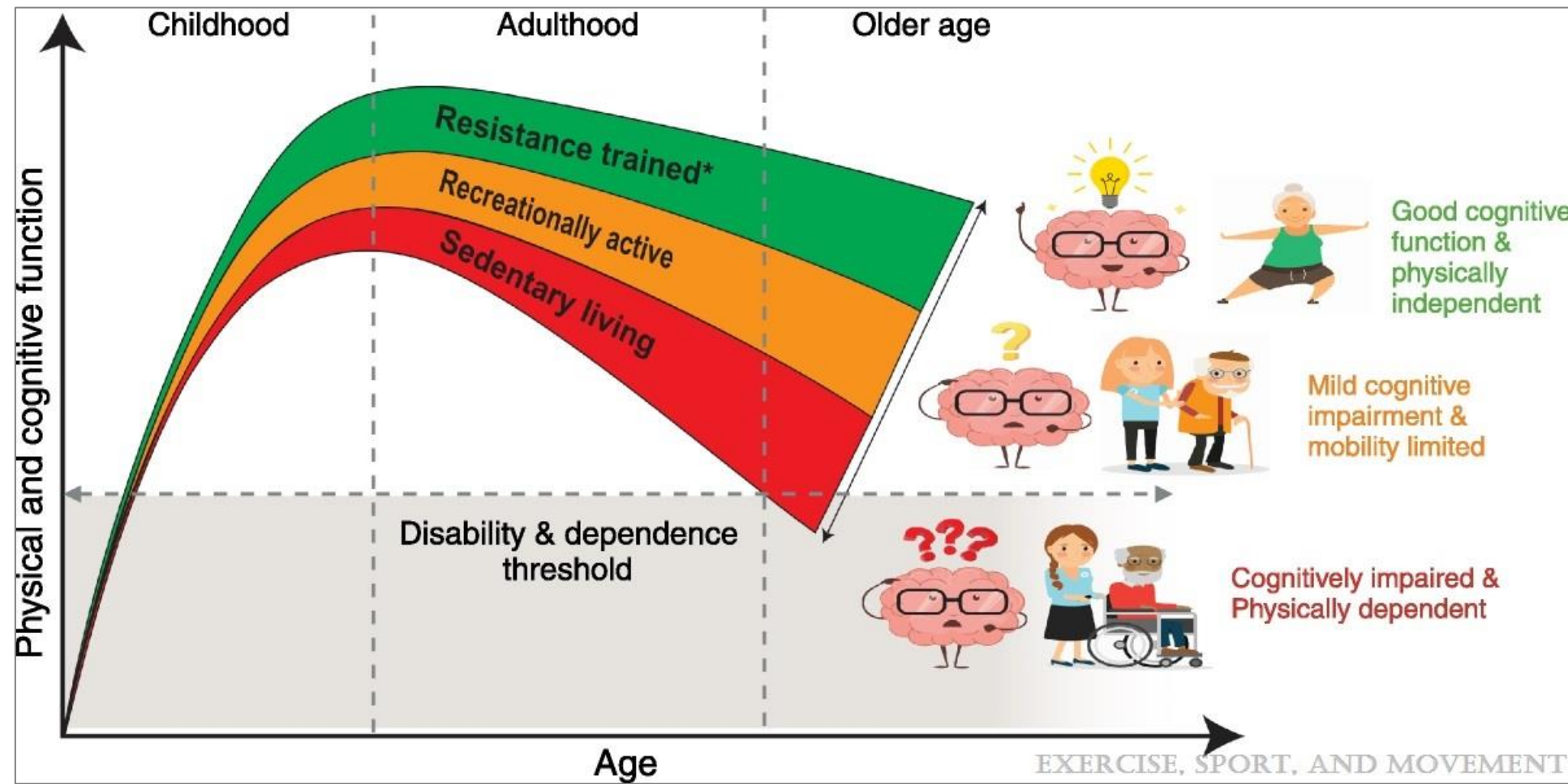


Foto: <https://fitnessgenes.com/blog/5-mental-health-benefits-of-strength-training/>

Utholdenhet versus Styrke (2013-evidens)

Table 2. Adaptations and Health Benefits of Aerobic Compared to Resistance Exercise

	Aerobic (Endurance)	Resistance (Strength)
Skeletal Muscle Morphology and Exercise Performance		
Muscle hypertrophy	↔	↑ ↑ ↑
Muscle strength and power	↔ ↓	↑ ↑ ↑
Muscle fiber size	↔ ↑	↑ ↑ ↑
Neural adaptations	↔ ↑	↑ ↑ ↑
Anaerobic capacity	↑	↑ ↑
Myofibrillar protein synthesis	↔ ↑	↑ ↑ ↑
Mitochondrial protein synthesis	↑ ↑	↔ ↑
Lactate tolerance	↑ ↑	↔ ↑
Capillarisation	↑ ↑	↔
Mitochondrial density and oxidative function	↑ ↑ ↑	↔ ↑
Endurance capacity	↑ ↑ ↑	↔ ↑

Whole-Body and Metabolic Health

Bone mineral density	↑ ↑	↑ ↑
Body composition		
Percent body fat	↓ ↓	↓
Lean body mass	↔	↑ ↑
Glucose metabolism		
Resting insulin levels	↓	↓
Insulin response to glucose challenge	↓ ↓	↓ ↓
Insulin sensitivity	↑ ↑	↑ ↑
Inflammatory markers	↓ ↓	↓
Resting heart rate	↓ ↓	↔
Stroke volume, resting and maximal	↑ ↑	↔
Blood pressure at rest		
Systolic	↔ ↓	↔
Diastolic	↔ ↓	↔ ↓
Cardiovascular risk profile	↓ ↓ ↓	↓
Basal metabolic rate	↑	↑ ↑
Flexibility	↑	↑
Posture	↔	↑
Ability in activities of daily living	↔ ↑	↑ ↑

Styrketrening matcher ikke bare mange av de helsemessige fordelene med aerob trening, men overgår også flere av dem (og motsatt).

Styrketrening er til og med bra for huden (enda bedre enn aerob trening)

[nature](#) > [scientific reports](#) > [articles](#) > [article](#)

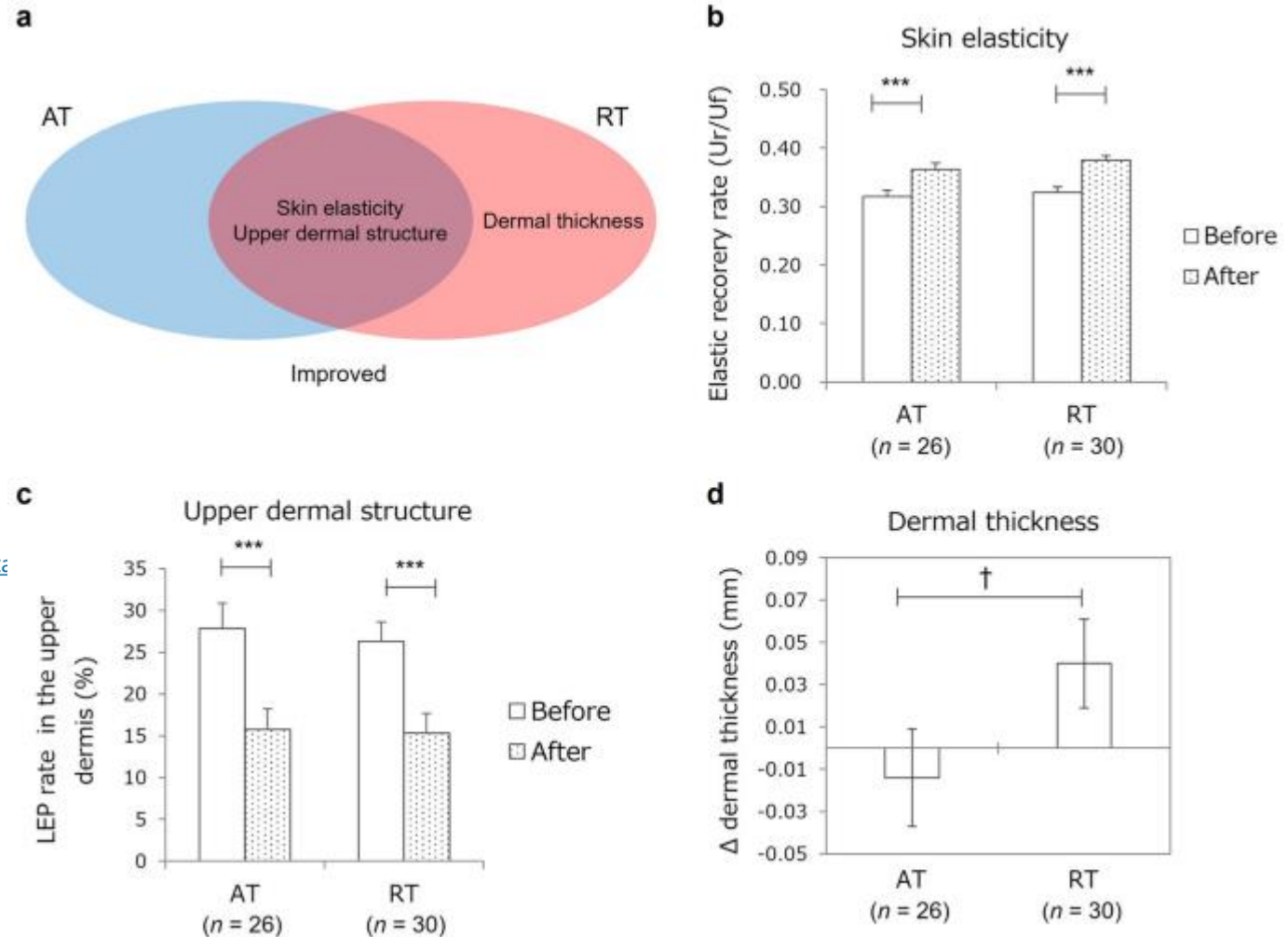
Article | [Open access](#) | [Published: 23 June 2023](#)

Resistance training rejuvenates aging skin by reducing circulating inflammatory factors and enhancing dermal extracellular matrices

[Shu Nishikori](#), [Jun Yasuda](#), [Kao Murata](#), [Junya Takegaki](#), [Yasuko Harada](#), [Yuki Shirai](#) & [Satoshi Fujita](#)

[Scientific Reports](#) **13**, Article number: 10214 (2023) | [Cite this article](#)

53k Accesses | 1 Citations | 1028 Altmetric | [Metrics](#)



Styrketrening i rehabilitering for personer med fedme, diabetes type 2, metabolsk syndrom

Stort fokus på fysisk aktivitet/trening for å gå ned i vekt misser fullstendig poenget!

Fysisk aktivitet hjelper litt: 1-3 kg vekttap i snitt, men store forskjeller mellom individer (fettmasse som er interessant)

Fysisk aktivitet/
trening gir massive
helsefordeler –
uavhengig av vekt

Marius S. Fimland

Sports Medicine (2021) 51:379–389
<https://doi.org/10.1007/s40279-020-01392-8>

REVIEW ARTICLE

Key Points

Critical Reappraisal of the Role and Importance of Exercise Intervention in the Treatment of Obesity in Adults

Kenneth Verboven^{1,2} · Dominique Hansen^{1,2,3}

Exercise training allows adults with obesity to shift from a metabolically unhealthy to a metabolically healthy state, regardless of changes in body weight or adipose tissue mass.

Targeting metabolic and cardiovascular risk factors, muscle strength, endurance capacity and quality of life should become the main aims of exercise intervention in adults with obesity, instead of focussing on body weight and adipose tissue mass changes.

Appropriate tailoring of exercise prescriptions in individuals with obesity is imperative but challenging in this endeavour.

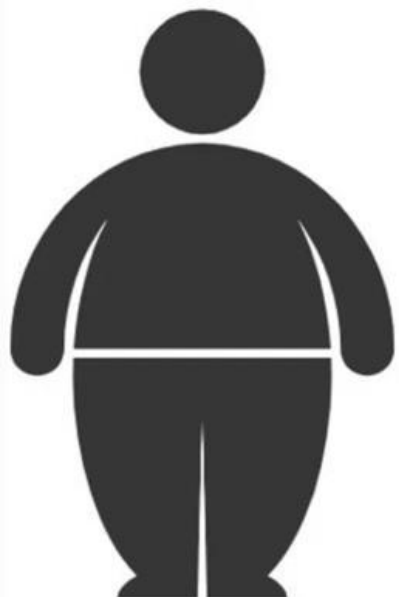


- Small adipose tissue reductions
- Limited long-term adherence to high exercise volumes
- Physiological adaptations independent of weight loss
- Potential compensatory energy intake

BMI ≥ 30 kg/m²

Traditional view

→ 5-10% weight loss



BMI ≥ 30 kg/m²

Emerging view

→ Improve overall health, irrespective of weight loss



- Optimal blood pressure
- Optimal blood lipid profile
- Reduce visceral adipose tissue mass
- Preservation of insulin sensitivity
- Improve physical fitness & muscle strength
- Preservation of bone mineral density
- Optimal quality of life

Consider patient's **phenotype**

Assess cardiometabolic risk profile

- body composition and/or fat mass
- blood pressure
- blood lipid profile
- glycaemic control
- inflammation

Register comorbidities + medication use

optimise exercise modalities

Consider patient's **functional status**

- Endurance capacity**
- Muscle strength**
- Cardiac function**
(in established cardiovascular disease)
- Pulmonary function**
(in established pulmonary disease)

optimise exercise modalities

Consider patient's **perspective**

- Preferences or dislikes**
- Barriers**
- Personal goals**
- Physical activity level** (history/current)

optimise exercise modalities

Finalise exercise prescription

Re-assess during exercise intervention to optimise exercise modalities

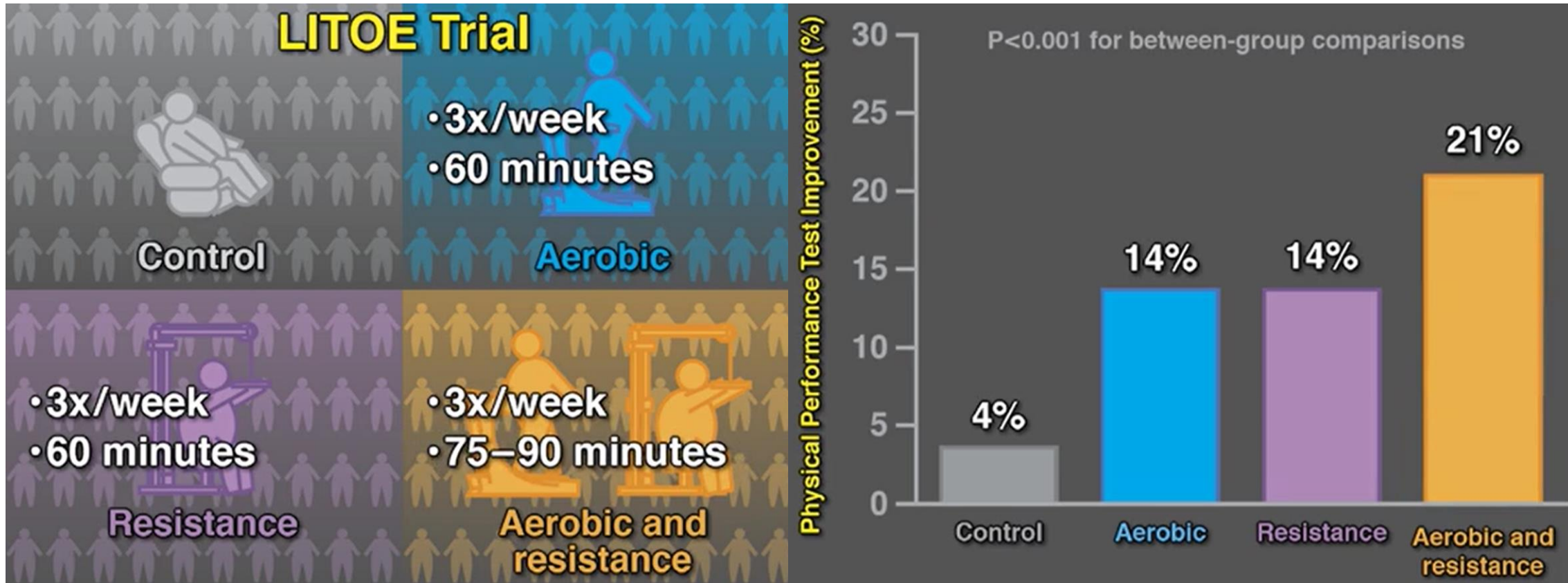
Fordeler med fysisk aktivitet

- Lengre liv
- Mindre hjertesykdom
- Lavere blodtrykk
- Redusert risiko for flere kreft-typer
- Bedre mental helse
- Bedre kognitiv helse
- Mindre risiko for overvekt og fedme

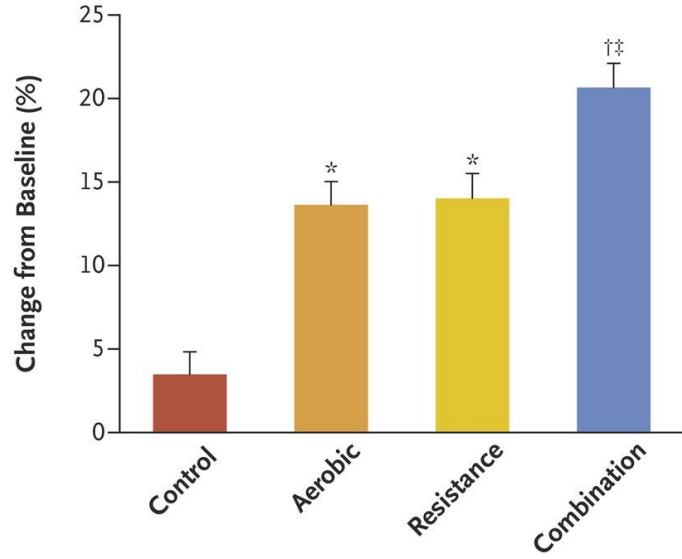


ORIGINAL ARTICLE

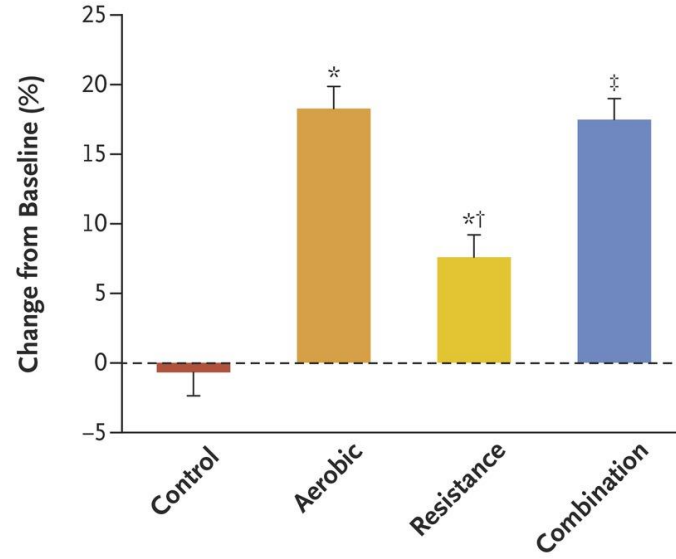
Aerobic or Resistance Exercise, or Both, in Dieting Obese Older Adults



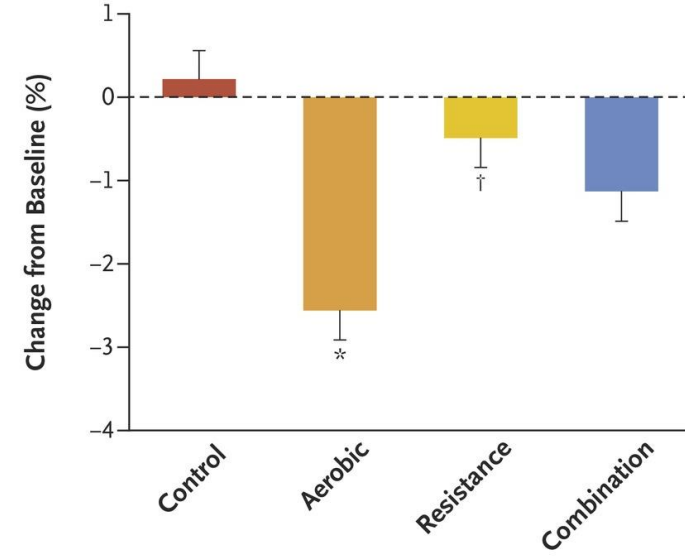
A PPT Score



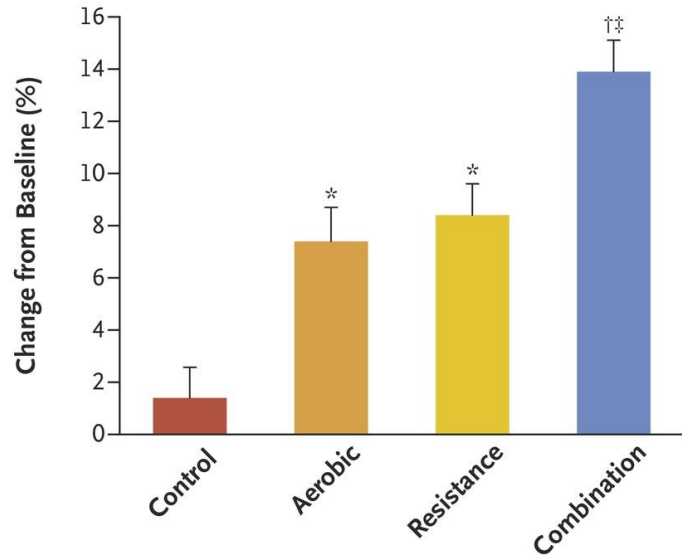
B Peak Oxygen Consumption



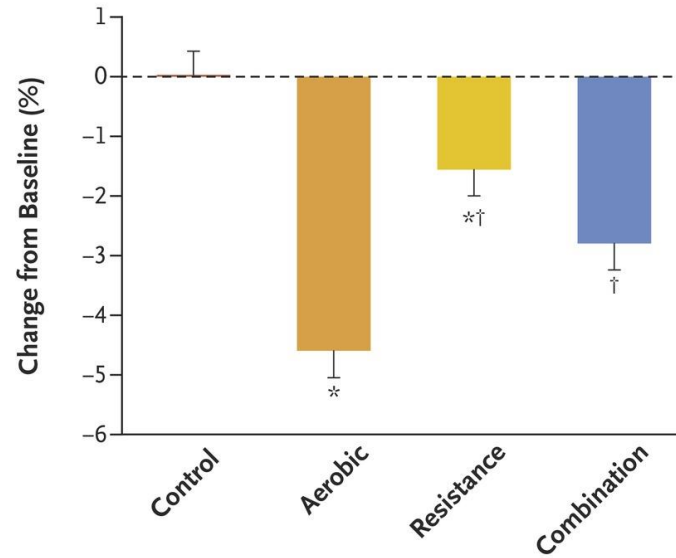
E BMD at Total Hip



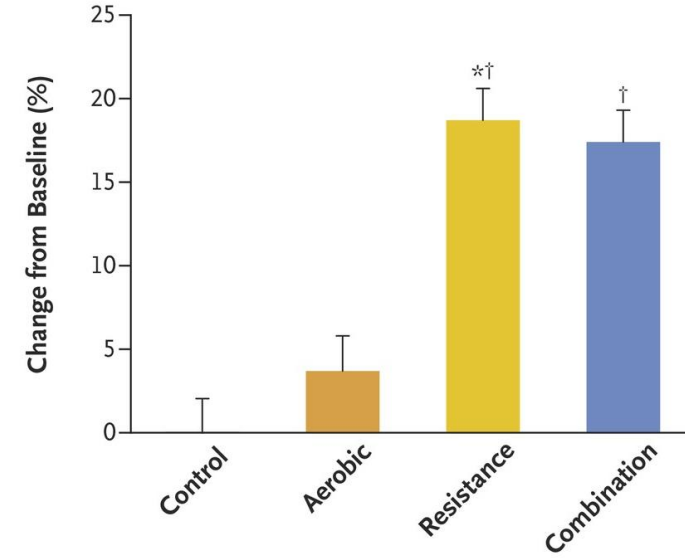
C FSQ Score



D Lean Mass

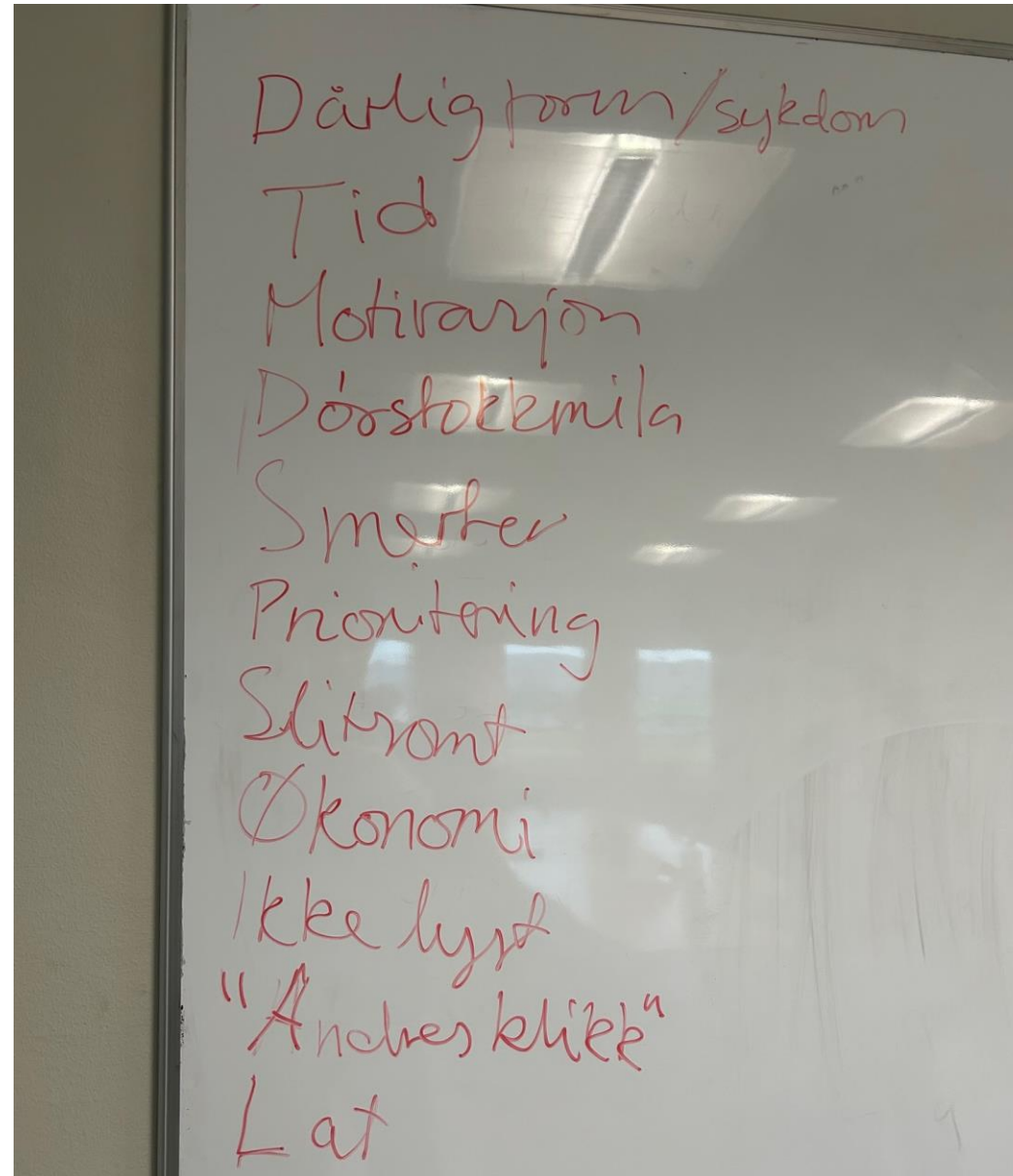


F Strength



Hva opplever pasienter i fedme-rehabilitering som hindringer for fysisk aktivitet / trening?

En gruppe på Unicare Helsefort:



Dårlig form/sykdom
Tid
Motivasjon
Døstokkemila
Smerter
Prioritering
Slitvont
Økonomi
Ikke lyst
"Annes klikk"
Lat

Diabetes type 2 og metabolsk syndrom

- Styrketrening og utholdenhetstrening av store muskelgrupper - helst begge deler for bedre glykemisk kontroll
- Metabolske effekter ganske like
- Andre faktorer styrende, f eks preferanser

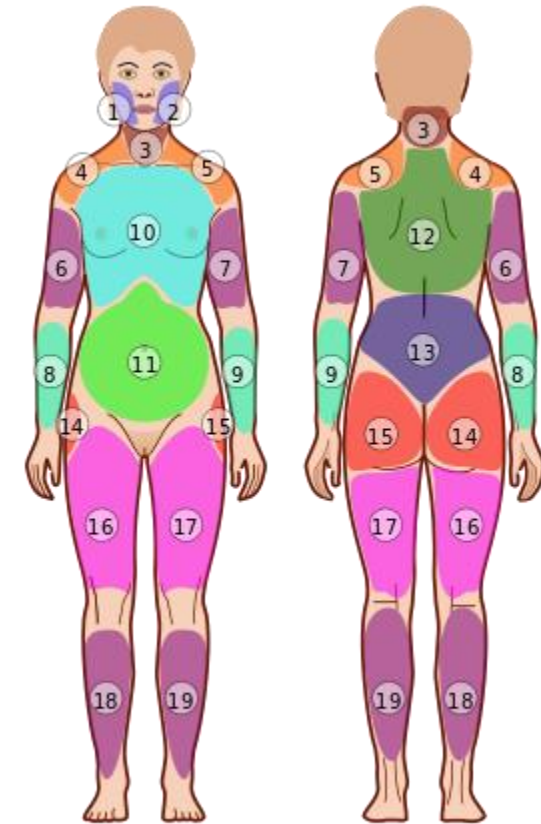
Sarkopeni, fallrisiko, nedsatt bevegelighet, osteoporose, gangvansker pga perifer nevropati/karsykdom?



Styrketrening – minst annenhver dag, kan deles opp i daglige «mikro-økter»

Langvarige smerter i flere deler av kroppen

- RCTer ofte på en homogen gruppe - f eks kvinnelige kontorarbeidere med uspesifikke nakke/skuldersmerter
- Intervensjon - f eks spesifikk trening av nakke/skulder
- Hovedendepunkt: nakke/skulder smerte.
- Men hva om smerte mange steder?



Figur: <https://en.wikipedia.org/wiki/Fibromyalgia>

Et godt sted å starte: Progressiv styrketrening og utholdenhetstrening

- Starte på et lavt nivå
- Symptomforverring om intensitet og/eller volum for høyt
- Økning i intensitet og volum vurderes av deltaker og terapeut sammen

Langvarige korsrygg og nakkesmerter

Flere former for fysisk aktivitet og trening kan redusere smerte

- Øvelser for motorisk kontroll
- Progressiv trening (utholdenhet og styrke)
- «mind-body» aktiviteter som pilates og yoga

Smertene er ofte bare toppen av isfjellet - tenk også økt kapasitet. For «kontornakke» har styrketrening klart best evidens.



Kneartrose og hofteartrose

- «slitasjegikt» utdatert
- Trygging viktig
- Smertereduksjon av styrketrening, aerob trening, bevegelsestrening (yoga, tai chi)
- Ofte komorbide plager
- Effektiv trening kan gjøres på en skånsom måte



HVORDAN TRENE STYRKE?

Tid som barriere for styrketrening



Bilder fra unsplash.com

Marius S. Fimland

REVIEW ARTICLE

No Time to Lift? Designing Time-Efficient Training Programs for Strength and Hypertrophy: A Narrative Review

Vegard M. Iversen^{1,2}  · Martin Norum³ · Brad J. Schoenfeld⁴ · Marius S. Fimland^{2,5}

Accepted: 21 May 2021 / Published online: 14 June 2021
© The Author(s) 2021

Bare å
google
den!



Marius S. Fimland

Hvilke øvelser er generelt mest tidseffektive? Flerleddsøvelser

Press med beina



Press med armene



Trekk med armene



Bilder fra unsplash.com

Marius S. Fimland

Pauser mellom sett

Ofte velkomment, men irriterende når man ønsker en kjapp økt!

Vår anbefaling ved *tradisjonell* trening:

- 1-2 min tilstrekkelig for de fleste
- Minst 2 min for de som vil bli så sterke som mulig

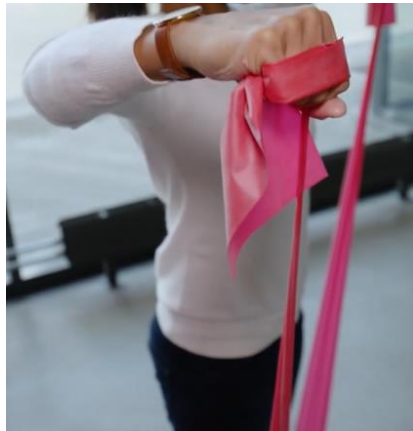


Bilde: pexels.com

Supersett (av ulike muskler)



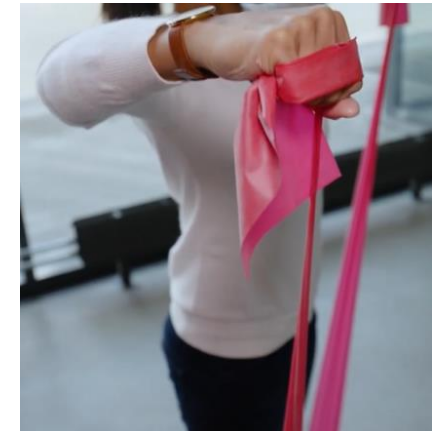
Ingen
pause



Pause
(eller ikke)



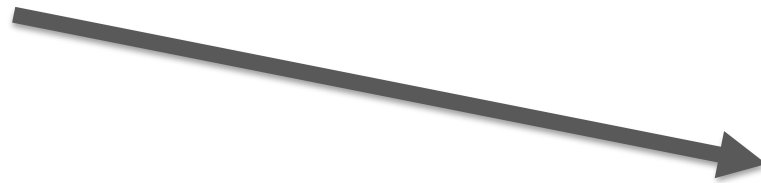
Ingen
pause



- Svært godt egnet for «små-øvelser»
- Relativt godt egnet for flerleddsøvelser på overkroppen (Press - Trekk)
- Ikke like godt egnet for flerleddsøvelser på beina

Vedlikeholdstrening

- Livet kan komme i veien for styrketreningen i blant
- Ikke stopp fullstendig – kontinuitet trumfer det meste



- Oppretthold intensiteten i perioder med lavt volum.
- Det skal relativt lite til for å vedlikeholde
- Press med beina, press med armene og trekk med armene, minst 4 anstrengende sett i uka.

Oppvarming – nødvendig før styrketrening?

- Generell oppvarming – vanligvis ikke nødvendig
- Spesifikk oppvarming – anbefalt før tung styrketrening



Periodisering – noen uker er mer hektiske enn andre

- Folk flest tenker at de skal gjøre det samme hver uke
- Men også idrettsutøvere har ulike perioder med ulikt fokus (periodisering)
- I hektiske uker kan man tenke vedlikehold
- I mindre hektiske uker kan man trene mer

Antall anstrengende sett i uka er viktigere enn når de gjøres

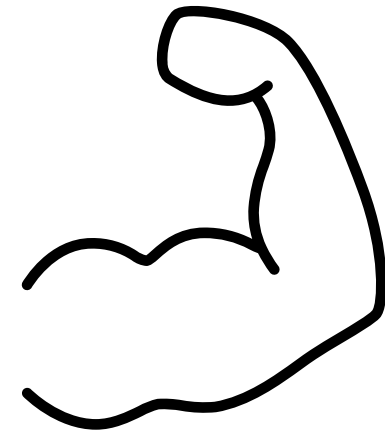
= stor grad av frihet i et styrketreningsprogram

Hva passer for den enkelte ?

- 1-2 timer en gang i uka?
- 5-15 min hver dag?
- En mellomting, eller veksling over tid?

Muskler bygges med både få og mange (16-40) repetisjoner

- Hvis man har lite utstyr tilgjengelig (f eks ved hjemmetrening) kan dette være nyttig å vite
- Kombinere treningssenter og hjemmetrening
- NB. mange reps er mer slitsomt og mindre effektivt for styrken



Maskiner eller frivekter?

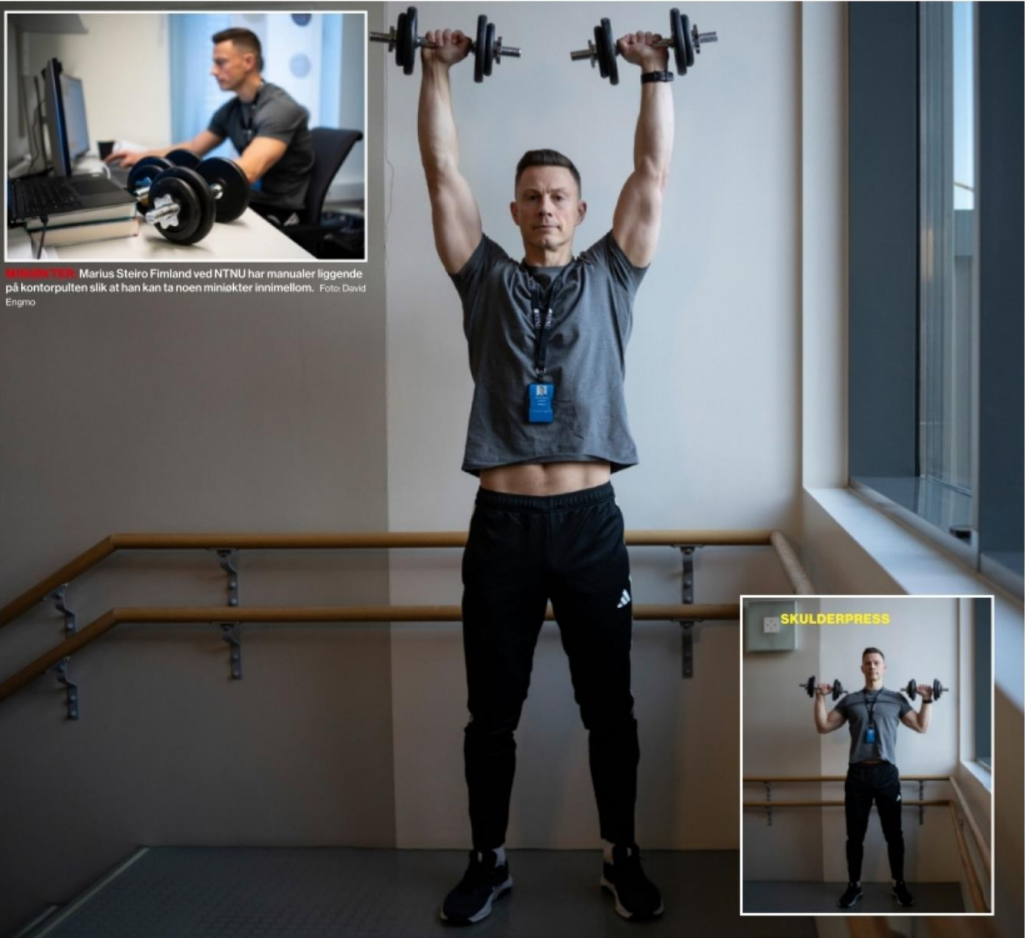
- Maskiner: mindre krav til teknikk/koordinasjon – ofte en fordel for uerfarne (og erfarne) løftere
- Frivekter er mer fleksible - kan gjøre mange øvelser med samme utstyr. Fordel i et travelt gym, og plassbesparende på et hjemmegym.
- Begge deler er supert!



Kroppsvekt og strikker

- Gode alternativ for hjemmetrening, utendørs eller på reiser
- Mer krevende å justere belastning, men så lenge det er anstrengende er det effektiv trening
- Kombinere hjemmetrening og treningssenter





RENNER FOR STYRKETRENING: Marius Steiro Fimland ved NTNU har manualer liggende på kontorpulten slik at han kan ta noen miniøker innimellom. Foto: David Engmo

RENNER FOR STYRKETRENING: Marius Steiro Fimland ved NTNU forsker på styrketrening, og ønsker å senke terskelen for at flere skal begynne med treningsformen.

«Det går også helt fint å trene hjemme med egen kroppsvekt, strikk og noen enkle manualer.»

Økningen i muskelmasse og styrke, skriver han i en e-post til VG.

– Alt virker! Folk kan «komme unna» med å trene veldig lite og likevel bli sterkere og få litt muskler. Men hvis de ønsker å maksimere muskelstyrken- og størrelsen, så gjør dette med høyere treningsvolum, med flere og tyngre sett og trening minst to ganger i uken.

Redd for skader
Hans erfaring er at grunnen til at mange kvinner ikke trener styrke er at de er engstelige for å bli «store og bullete».

– Etter 30 år med forskning og mange år som personlig trener har jeg til gode å se dette skje med noen. Mange, både kvinner og menn, tror det er risikabelt å trene styrke, og at de kan bli skadet.

– Det kan skje hvis du løfter for tungt og ikke har fått instruksjoner om hvordan du gjør det riktig. Men folk som løper får også skader hele tiden.

Hans råd til de som vil starte med styrketrening, er at du selv har et godt svar på spørsmålet om hvorfor du vil gjøre det.

– Hvis du ikke vet det, og heller ikke liker treningsformen, kommer du heller ikke til å fortsette med den. Begynn forsiktig, og start med å løfte med en anstrengelse på 6 på en skala til 10, og øke til 8

eller 9, eller til 10, hvis du vil ha maksimalt utbytte.

– Hvis du har mulighet, benytt en personlig trener til å vise deg hvordan du løfter trygt, og som kan sette sammen et program til deg.

Marius Steiro Fimland mener dette er en svært solid studie som gir noen overordnede retningslinjer om hva det er viktig å fokusere på.

– Hovedbudskapet er at man ikke trenger å henge seg opp i alle detaljer rundt styrketrening, om hvordan og hvor ofte. Det man sitter igjen med er «bare start med styrketrening, og ikke stopp».

Miniøker
Selv trener Fimland styrke i en kombinasjon mellom trening hjemme og på treningssenter, avhengig av hvor hektiske dagene som trebaruss pappa og forsker er.

– Jeg liker godt å trene på et senter, som har bedre utstyr, og hvor det er lettere å justere motstand. Men det går også helt fint å trene hjemme med egen kroppsvekt, strikk og noen enkle manualer.

Fan har også noen manualer liggende ved siden av skrivebordet på alle detaljer rundt styrketrening, slik at han kan bryte opp arbeidsdagen med noen miniøker.

– Jeg tar også ofte noen øvelser når det passer seg hjemme, innimellom middagslagring, TV-titting og legging av barn.

Styrketrening kan også spille en



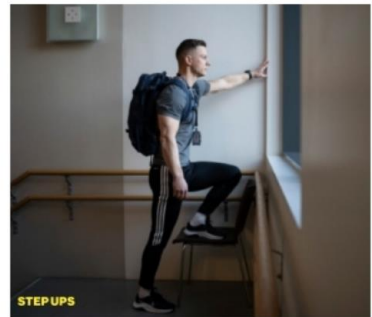
SKULDERPRESS



RUMENSK MARKLØFT



ARMHEVINGER



STEP UPS



ROING MED STRIKK



KNEBØY TIL STOL



GÅENDE PLANKE

Gode råd for å komme i gang med styrketrening

- Start rolig, så du ikke risikerer å bli overbelastet, få vondt og droppe helt ut. Det viktigste er å få inn en vane om å gjøre styrketrening.
- Tren en til to ganger i uken. Det trenger ikke være lenge hver gang. Hvis du ønsker å dele opp, og trene to til fem minutter hver dag i stedet, går det også fint. Det viktigste er hva man gjør i løpet av uken. Og én gang er utrolig mye bedre enn ingen.
- Klær skal ikke være en barriere for styrketrening. Hvis du trener korte øvelser hjemme eller på kontoret, behøver du ikke bytte til treningsklær.
- Hvis du trener hjemme, kan du bruke strikker og manualer i tillegg til kroppsvekt.
- Hvis du oppsøker et treningssenter, kan du be en instruktør eller PT om å hjelpe deg i gang med å vise hvordan utstyret fungerer, og gi deg et enkelt fullkroppsprogram.
- Fokuser på de store muskelgruppene. Det er mest tidseffektivt og funksjonelt. Det går an å trene hele kroppen ved hjelp av tre øvelser, hvis du inkluderer en presseøvelse for beina, en presseøvelse for armene og en trekkeøvelse for armene.
- Du kan varme opp ved å gjøre en serie med enkel belastning først. Du trenger ikke å toyte ut etterpå.

(Kilde: Marius Steiro Fimland)

NTNU-PROFESSORENS 7 STYRKEØVELSER

Marius Steiro Fimland har satt sammen syv effektive øvelser. Han anbefaler at øvelsene gjøres med 6-15 repetisjoner i hvert sett.

Du kan også få god effekt av å gjøre øvelsene med 4-30 repetisjoner. De siste repetisjonene i hvert sett skal være anstrengende å utføre. Da vet du at du trener effektivt for å bli sterkere og bygge opp muskelmassen.

Pass på å kontrollere belastningen i senkefasen i alle øvelsene.

Programmet kan gjennomføres som en styrketreningsøkt. Hvis du vil ha best mulig fremgang, anbefaler han at man gjør programmet to ganger i uken, med minst to sett per øvelse.

Hvis du synes syv øvelser er for

mange å starte med, kan du velge tre, f.eks. knebøy, armhevinger og roing med strikk. Da får du trent alle de store muskelgruppene, og deretter legger til flere øvelser etter hvert.

Knebøy til stol:
Mange synes det er vanskelig å gjøre knebøy med stang, men de fleste kan reise seg fra en stol. Og å reise/sette seg fra en stol eller sofa er i bunns og grunn knebøy. Lavere stol vil gjøre øvelsen tyngre, og man kan også ha en sekk på ryggen med noe tungt i for å gjøre den tyngre. Om det blir for lett, kan du gjøre det med ett bein om gangen.

- Her trener du bryst, triceps og skuldre.

Armhevinger:
Armhevinger er en knallbra øvelse, men for mange blir det for tungt å utføre den på den vanlige måten der man ligger på gulvet. «Kjøkkentribel»-pushups er en enklere variant. Kan også utføres med noe tungt i en sekk for å gjøre øvelsen tyngre.

- Her trener du bryst, triceps og skuldre.

Roing med strikk:
Dra en treningsstrikk gjennom et nøkkelknippe og fest bak en dør. Du kan også bare ta strikken rundt du stolpe e.l.l. Hvis det blir for lite motstand, kan du holde begge endene av strikken og bruke en arm om gangen.

- Her trener du fremside lår og rumpe.

Skulderpress:
Hold en manual i hver hånd utenfor for skuldrene. Press manualene oppover til armene er nesten utstrakte. Returner kontrollert til startposisjon.

- Her trener du skuldre og triceps.

Step ups/oppsteg:
Bruk en stabil stol/boks/krakk. Lavere høyde vil gjøre øvelsen lettere. Gjør øvelsen rolig og kontrollert, ikke «sprett»-opp. Gjør alle repetisjonene på det ene beinet. Deretter gjenta med det andre beinet. Stott deg gjerne mot en vegg for å holde balansen.

- Her trener du fremside lår og rumpe.

Rumensk markløft:
Stå med vekt i hendene og lett bøy i knærne. Bevegelsen skal skje i hofta, rumpa går bakover i senkefasen og kommer tilbake i løftefasen. Klærne skal ikke vandres fremover som i en knebøy.

- Her trener du rumpe, bakside lår og korsrygg.

Gående planke:
Tærne skal være plantet i bakken på samme sted hele tiden. Gå fremover som i en knebøy, er i «push-up»-stilling. Etter hvert som du blir sterkere, kan du vandre enda lenger frem med armene. Pass på at ikke kroppen synker sammen som en sekk.

- Her trener du mage og kjertermuskulatur.

VG TV-GUIDEN 9 SIDER

Hver mandag DETTE BØR DU SE

Arvid Engens nevo: AVSLØRER NYE DETALJER OM MØBEL-HANDLEREN

«EDDER-KOPPEN» FRA «MAKTA» PÅ TV

FINN KODEN VINN BULL!

NR. 305 • MANDAG 6. NOVEMBER 2023 • LIKE 45 • KR. 43,00

Vilgerenga tapte – nok en gang

Ny forskning bak den beste oppskriften:

EKSPERTENS 7 STYRKE-ØVELSER

BLI STERKERE – ØK FORBRENNINGEN

Marius Steiro Fimland

Fikse nå, eller la det skure og gå?

Les mer om forebyggende tiltak på alvor på helsevesen.no/menn

MENN GJØR NOE MED DET

Styrketrening - en nødvendig del av effektiv rehabilitering

- Suverent for funksjonsevne og gir en rekke helsefordeler
- Ekstremt fleksibel form for trening – kan gjøres hvor som helst
- **Viktigst: bare begynn og aldri slutt!**

Marius Steiro Fimland

Professor i bevegelsesvitenskap, NTNU

Forsker på Unicare Helsefort

@mariusfimland    

marius.fimland@ntnu.no