

TEKST ALF MAGNE FOSS, FYSIOTERAPEUT OG DIREKTØR VED SKOGLI HELSE- OG REHABILITERINGSSENTER AS FOTO TOR TJERANSEN/PRIVAT



TOBIAS S. FOSS

- 20 år <
- Syklist i Joker Icopal <
- 3 gull, 2 sølv og 1 bronse i NM - junior <
- 1 NM gull senior - lagtempo <
- Sølv og bronse fra Europamesterskap - junior, individuell tempo <
- 11. plass under VM - junior, individuell tempo <
- Fettprosent 7 <

ALF MAGNE FOSS

- > 51 år
- > Mosjonist og kontorarbeider.
- > Vinner av «Furusjøen rundt - trippelen» i 2016. Det skal imidlertid tilføyes at han var eneste deltaker i sin klasse.
- > Fettprosent 18

HVA KAN VI LÆRE AV DE

BESTE

Er det slik at vi som er 50+ -mosjonister, kan lære noe av toppidrettsutøvere? Kan vi mosjonister forbedre oss, på tross av alder og nivå, om vi bruker noe av de treningsprinsipper som toppidrettsutøvere bruker? Er det noen treningsprinsipper som toppidrettsutøverne bruker, som er relevante for oss 50+ -mosjonister? Jeg tror det, og skal prøve å vise det her.

Jeg er 51 år gammel og har ikke har noen idrettsprestasjoner å vise til. Men, jeg liker å holde meg i form, og deltar på forskjellige mosjonsarrangementer for moro skyld. Jeg trener 3-4 ganger i uken, uten annet mål og mening enn å holde meg i form, og prøve å forbedre mine personlige rekorder i forbindelse med de renn, ritt og løp jeg deltar på.

Erfaringen min er at jeg blir ikke så mye bedre. Som en mann sa en gang: «Jeg blir hverken bedre eller dårligere, snarere tvert imot».

Jeg har en sønn som er svært aktiv, og presterer høyt på internasjonalt nivå i sin idrett. Han er 30 år yngre enn meg, og er derfor i en helt annen fysisk alder enn meg. Han har tiden på «sin side» og tar nye steg og blir bedre og bedre, år for år.

Vi vet at en mann på 50 år er over den fysiske gullalderen. Samtidig vet vi at personer på både 50, 60 og 70 år kan trene seg opp til å prestere bedre enn tidligere ^{1,2}, men selvsagt med noen forbehold.

Denne artikkelen skal handle om å lære av de beste.

OM Å SETTE SEG MÅL Under sykkel NM sommeren 2014 tok Tobias en bronse og to individuelle sølv. Ingen individuell gullmedalje. Han fikk sølv på individuell tempo, kun 4 hundredeler bak gullvinneren. I en slik situasjon blir sølv et lite nederlag – i alle fall i timene rett etterpå. Det var ett år til neste NM, og det skulle være på hjemmebane på Lillehammer. For Tobias ble det helt klart et av 2015- sesongens hovedmål. Fra oktober 2014 frem til sommeren 2015, handlet det meste om NM på hjemmebane. Det var målet, og han ville prestere, og han ville ha et individuelt NM- gull. Under NM på Lillehammer sommeren 2015, tok Tobias tre NM gull, to av dem individuelt.

Det blir feil å si at om man bare setter seg et mål, kan man nå det. Holdningen om at «alt er mulig» er ikke helt sant, men samtidig er det mye sannhet i det.

Vi mosjonister setter oss sjelden mål. Vi trener og holder oss i form, for vi synes det er en gevinst i seg selv. Men hva om vi hadde satt oss mål? Utfordret oss selv? Hadde jeg satt meg mål, så hadde jeg kanskje prestert bedre, tatt utfordringer, fått gode opplevelser og gledet meg over egen mestring og forbedring.

Som vestlending er jeg mildt sagt dårlig på ski. Da jeg flyttet til Lillehammer, ble det jo helt naturlig å gå på ski om vinteren. Teknikken var mildt sagt elendig, og skiformen meget skral. Men jeg liker å være ute i naturen, og skitur på fjellet ga meg både mosjon og fine naturopplevelser, selv om teknikken altså ikke var god.

I 2014 satte jeg meg et mål. Jeg skal klare å gå Furu-sjøen rundt på ski. Det er 45 km. Ja, ikke bare gå på ski



FOTO: PRIVAT

rundt Furusjøen, men jeg skal delta på trippelen (ski, sykkel og løp). Ettersom jeg ble 50 år i 2016, så var en del av målsetningen at trippelen skulle jeg klare, som en 50-års gave til meg selv.

Mine første skitur var ikke mye å rope hurra for. Om ikke det var som «dansen på ski», så var det i hvert fall ikke som en som var «født med ski på beina». I starten var jeg helt utmattet etter bare å ha gått to mil, så hvordan jeg i det hele tatt skulle klare å gå det dobbelte var en gåte for meg. Men jeg visste at om jeg trente systematisk, ville forbedringene vise seg.



I 2015 gikk jeg «kortversjonen» av Furusjøen rundt – to mil. Det overlevde jeg, og tenkte at neste år tar jeg langrunnen på 45 kilometer og hele trippelen.

I oktober 2015 (før snøen kom), la jeg en enkel plan for hvordan jeg skulle klare det. Veldig enkel. Det handlet om å sette av noen dager i kalenderen hvor jeg måtte komme meg ut på ski. Noen ganger (som oftest i helgene) la jeg en plan om at jeg måtte gå en lang rundt på 15 km, neste helg 20 km, helgen etter 25 km. Langsom progresjon over 2-3 måneder.

Februar 2016 gikk jeg Furusjøen rundt. Jeg vant ikke, og ble heller ikke topp 10. Ble ikke topp 50 heller. Men jeg fullførte et skirenn på 45 km med en god følelse; Mestingsfølelse.

Denne følelsen tok jeg med meg inn i forberedelsene til sykkelturen og løpeturen rundt Furusjøen. Høsten 2016 hadde jeg fullført hele trippelen. Jeg satt igjen med en god følelse, og en glede over at jeg hadde fullført det jeg satte meg som mål. Jeg hadde nok ikke gjennomført denne trippelen uten å ha satt meg det som et tydelig mål et år tidligere.

Jeg tenker at dette kan vi overføre til mye annet i livet også. I jobbsammenheng, skole, familie og fritid. Det kan være det handler om å sette seg mål på skolen, oppnå karakterer slik at man kommer inn på studiet man ønsker seg. Det kan handle om å sette seg et mål i forbindelse med vektreduksjon, kunne gå opp på Galdhøpiggen, reise tre måneder i seilbåt på Middelhavet eller annet. Det finnes uendelig mange drømmer og mål.

Setter man seg et mål, er det mye lettere å få tanker omsatt i handlinger.

Jeg er en av de som liker å se på Lars Monsens programmer. Slik jeg oppfatter ham, er budskapet at vi skal tørre å sette oss utfordrende mål, tørre å gå nye veier, sette av tid for så å gjøre det.

Jeg har en drøm om å sykle Norge på langs. Kanskje jeg skal sette det som et mål?

En drøm er en vag forestilling og en tanke. Setter jeg det som et mål, og starter med konkret planlegging, da er sannsynligheten mye større for at det blir noe av turen.

Drømmen kan jeg drømme til jeg sitter på gamlehjemmet. Da må jeg slutte å drømme, og akseptere at jeg aldri fikk gjort det.

OM Å TRENE RIKTIG Som syklist trener Tobias mye. Sykling er en idrett som krever mye trening, da det er en ekstrem utholdenhetsidrett. Treningsturer på 5 timer er ikke uvanlig. Men på den annen side opplever jeg flere ganger at Tobias kun skal ta seg en «rolig tur en times tid».

Stikkordet er variasjon i treningen. Noen ganger er det langtur som teller, mens andre dager skal det restitueres og tas rolig.

Når vi 50+ -mosjonister trener, gjør vi ofte det samme hver gang. Jeg kjenner mange som jogger en fast runde hver morgen, eller noen spesielle dager i uken. Samme runden, og stort sett samme tempo hver gang. Jeg vet også om personer som går på «old boys» fotball to ganger i uken, eller spiller squash hver onsdag, eller sykler til og fra jobb. Samme aktivitet, samme tempo. Uke etter uke. År etter år.

Hva om vi hadde variert aktivitetstiden. La meg ta eksempelet med min kamerat som starter alle hverdager med å jogge 5 km. Dette er bra som helsefremmende aktivitet. Det er kjempebra. Men det er monotont. Han løper samme runden, i stort sett samme tempo som sagt. Det er ikke noe «galt» i dette, men han blir ikke bedre. Jeg tenker da «bedre», i betydningen av prestasjonsfremmende. Hva om han hadde variert med å løpe 8 km en dag, for så å bare løpe 3 km. neste dag. Det ville stimulert kroppen hans på en annen måte. Da ville nok de 8 km. blitt gjennomført

Igjen handler det om variasjon, og å stimulere kroppen på forskjellige måter.

i et roligere tempo, mens 3 km ville gå i et hurtigere tempo. Variasjon er stikkordet.

Tobias varierer ikke bare lengden på turene sine, han varierer også intensiteten. Noen ganger (ca to ganger i uken), gjennomfører han intervalløker. En intervalløkt kan være 8 x 5 min, 5 x 8 min, eller en annen kombinasjon med en total varighet på ca 1 time. Poenget er at når han sykler 5 min i et intervall, så er intensiteten

svært stor og stimulerer kroppen annerledes enn f.eks. en rolig langtur på 5 timer. Igjen handler det om variasjon, og å stimulere kroppen på forskjellige måter.

Det samme bør jeg som mosjonist gjøre. Jeg liker å sykle, og sykler mye til og fra jobben. Det er samme intensitet hele tiden. Jamt og trutt tempo. 30 min til jobb og 30 min hjem.

Hva om jeg hadde variert intensiteten? Hva om jeg hadde syklet 10-15 min rolig som oppvarming, og etter det syklet f.eks. 2 x 5 min hardt?

Variere du med tid og intensitet, vil kroppen din få et større og sterkere stimuli til forbedring, men også et sterkere stimuli til å redusere alderens påvirkning.

Forskningen forteller meg, at det ville gitt meg en betydelig bedring i prestasjonen³. Om min kamerat som løper 5 km om morgenen, en eller to ganger i uken, hadde løpt intervaller. La oss si at han startet med 10 min rolig løping, for deretter å løpe 6 x 500 m. med en større intensitet. All forskning tyder på at min kamerat ville øket sin kapasitet/prestasjon³. I løpet av 2-3 måneder ville han merket at hans «vanlige» tur på 5 km ville gå betydelig lettere og hurtigere.

Jeg ønsker ikke å si noe negativt om de av dere som har sine «faste treningsrunder» et antall ganger i uken. Det er veldig bra, og gir dokumentert stor helseeffekt⁴. Det jeg sier, er at om du ønsker å utvikle din fysiske kapasitet, og stimulere kroppen din til å bli bedre rustet, må du variere. Gjør du det samme dag etter dag, uke etter uke, så tilvenner kroppen din seg til det, og du bli på det nivået. Og jo eldre du blir, jo tyngre blir det å bevare formen. Varierer du med tid og intensitet, vil kroppen din få et større og sterkere stimuli til forbedring, men også et sterkere stimuli til å redusere alderens påvirkning.

Variasjon gjelder også for de av dere som er nybegynnere. Om du er en av dem som

ikke mosjonerer, men tenker at du kanskje burde starte med det, så er stikkordet også her variasjon. Start med rolige korte spaserter, eller skiturer, eller sykkelturner, eller en tur i svømmehallen. Start i det små. Du får ikke en superform på tre måneder, men du kan merke stor forskjell på 3 måneder.

Setter du deg et mål om f.eks. å gå ned 5 kg, eller å gå en spaserter tre-fem dager i uken, så start med en gang med variasjon. En dag går du 20 minutter, mens du to dager senere kan gå 50 min. Vil du starte med å

Variasjonen er også med på å redusere risikoen for belastningsskader, da du unngår for ensidige belastninger.

Variasjon er bra.

løpe, så varierer med løping og gange. Gå 2 min. og løp 30 sekunder, og gjør det i 20-30 min. Etter hvert kan du løpe lengre, og med høyere intensitet.

Variasjonen er også med på å redusere risikoen for belastningsskader, da du unngår for ensidige belastninger. Variasjon er bra.

Som sagt varierer Tobias mye i sin trening, men variasjonen går på mer enn tid og intensitet. Noen ganger har han rene restitusjonsøkter. Det kan være øvelser som tøyning og bevegelighet.

Som mosjonist bør vi også gjøre det. Jeg merker at jeg, selv om jeg er fysioterapeut og har gått på Norges Idrettshøyskole, synder mot dette. Når jeg bøyer meg fremover, blir det stadig lengre mellom fingertuppene og gulvet. Tøyer jeg regelmessig? Dessverre er svaret nei.

Joda, jeg tøyer stort sett litt etter hver trening, men det er sjelden jeg setter av 20-30 min til tøyning. Som oftest er det gjort unna på 2-3 min.

Jeg burde, av og til, redusert min sykkelturn eller skitur med 20 min, og heller brukt de 20 min til å gjennomføre en god tøyning økt.

Min kamerat som løper de 5 km. om morgenen, bruker kanskje 2-3 min etter løpingen til å tøyne lår og legger. En gang i uken, eller hver 14. dag, burde han bare løpe 3 km. og heller bruke 15 min. på å tøyne mer

grundig. Ikke for å bli et slangemenneske, men for å variere belastningen på kroppen. Dessuten vet vi også at tøyning, i noen tilfeller, kan reduserer sannsynligheten for å få skader.⁵

En annen ting Tobias gjør, er å variere med aktiviteter, slik at det ikke bare blir sykling, sykling og atter sykling. Han jogger, spiller ishockey og går på ski. Spesielt bra synes han det er når han kombinerer dette med sosiale aktiviteter. En av hans favoritter er å spille ishockey med «gutta» på Vingrom. Der møtes gutter (og noen ganger jenter) fra 10 års alderen og opp til 50 år. De spiller kamper og koser seg. Det er sosialt og hyggelig.

Er du en solomosjonist som meg, trives du med å ta lange sykkelturner, løpeturer, spaserter o.l. alene i marka. Noen ganger gjør jeg aktiviteter sammen med venner, men dessverre alt for sjelden. Og det er trist, for jeg merker at de ganger jeg sparker fotball med «gutta», eller sykler sammen med venner, gir det meg mye mer enn bare mosjon og fettforbrenning. Vi snakker sammen, ler sammen og er sosiale. Og i mange tilfeller merker man at de gode samtalen kommer når vi er sammen i en aktivitet.

Styrketrening og muskelbygging, kan godt vente til man er 17-18 år.

STÅL I BEN OG ARMER Tobias startet med styrketrening rundt 18 års alderen. Mange andre går i gang mye tidligere. Årsaken til at Tobias ventet til han var 18 år, var at han frem til den alderen skulle bruke treningstiden til å bygge opp det syklistene kaller «kapasitet». Det handler om kondisjon og utholdenhet. Styrketrening og muskelbygging, kan godt vente til man er 17-18 år. Grunnen til dette er at i den alderen er kroppen er ferdig med naturlig utvikling (puberteten) og kroppen er klar for å tåle denne type belastning.

Det skal også sies at man kan drive styrketrening allerede som barn, men da bør man bruke kroppen som belastning. Øvelser som «sit-up» og «push-up» er gode øvelser. Når jeg her snakker om styrketrening, mener jeg vekter og tung ekstern belastning.



I LANDSLAGSDRAKT
Tobias Foss under Tour of Norway i 2016.

HVA SÅ MED OSS MOSJONISTER? Kort oppsummert kan det sies at styrketrening er viktig, og spesielt viktig når man blir eldre.

Tap av muskelmasse starter allerede ved 25 års alderen, men blir mye mer påtakelig etter 60 års alderen. Fra 20 årene og frem til 80 års alderen minsker muskelstyrken gjennomsnittlig med 30 prosent.

Allerede etter 65 års alderen kan dette få konsekvenser for vår evne til å ta vare på oss selv.⁶

Derfor er det viktig å supplere mosjonen med styrkeøvelser. Både WHO og Helsedirektoratet sier at «øvelser som gir økt muskelstyrke til store muskelgrupper bør utføres to eller flere dager i uken».^{7,8}

Jo eldre man blir, jo viktigere er det å stimulere muskelmassen. En viktig faktor for fallforebygging blant eldre, er å trene styrke (og ikke bare balanse). Vi trenger styrke i beina for å kunne reagere hurtig på «ustøheter». Jeg skal ikke gå i detaljer på forklaringen her, men kort oppsummert så handler det om at vi har to typer muskelfibrer. De utholdende (røde), og de hurtige (hvite). Ved

Her er det ingen unnskyldning, og det er aldri for sent å starte. Det finnes studier som viser at selv 90-åringer kan øke både muskelstyrke og muskelmasse etter et 8 ukers styrketreningsprogram.

alderdom er det de hurtige (hvite) fibre som reduseres først, og det er disse hvite fibre som vi bruker når vi skal «ta oss inn» eller må reagere hurtig for ikke å falle. Derfor er det viktig å stimulere de hvite fibre, og til det er styrketrening en svært effektiv treningsform.⁹

Her er det ingen unnskyldning, og det er aldri for sent å starte. Det finnes studier som viser at selv 90-åringer kan øke både muskelstyrke og muskelmasse etter et 8 ukers styrketreningsprogram.¹⁰

ALLE DE ANDRE SMÅTINGENE En toppidrettsutøver snakker ofte om å være en 24-timersutøver. Dette begrepet ble innført i "Prosjekt 88" – forløperen til Olympiatoppen, og handler om at en utøver må ivareta helhetlig for å lykkes. I 24-timersutøver-begrepet ligger det mye, men kort fortalt handler det om å ivareta alt rundt utøveren, slik at han/hun kan bli best på det vedkommende vil bli best på. Det handler om alt fra å få nok søvn, til å kunne ta deltidstudier.

Tobias er tydelig på at han er en 24-timersutøver. Han må få nok næring, nok søvn og hvile. I tillegg må

han fylle på med andre aktiviteter enn sykling.

Vi som mosjonister har mye å lære av en 24-timersutøver, uten at det betyr ikke at vi trenger å spise oss på alle detaljer. Jeg trenger ikke en sykkel til 40 000 med elektronisk gir og dempegaffel for å sykle rundt Furusjøen. Jeg klarer meg godt med en sykkel til 8 000 kroner. Jeg trenger heller ikke en sportsdrikk til 100 kroner flasken for å fullføre. Vann, solbærsaft og et par skiver i baklommen holder lenge. Men jeg trenger hvile, søvn og sunn mat. Ikke for å sykle 5 min fortere rundt Furusjøen, men for å prestere gjennom en lang arbeidsuke med både jobb, husarbeid og fritidsaktiviteter. Får jeg for lite eller for dårlig mat og for lite søvn, vil jeg over tid ikke klare å prestere så bra som jeg ønsker. Hverken på sykkelsetet, eller i jobben.

Jeg er ingen 24-timersutøver, men jeg er et menneske som ønsker å gjøre mitt beste i det jeg holder på med. Som Per Fugelli sier: «Vær en utmerket versjonen av deg selv».

Skal jeg være det, må jeg ta vare på alle aspekter av livet mitt. Både fysisk, psykisk, sosialt og åndelig.

Så da gjenstår det bare å si: Sett deg noen mål. Få tanker omgjort til planer, og planer omgjort til handlinger. Tren variert, med både harde intervaller og rolige koseturer, gjerne i en sosial sammenheng. Gjennomfør et par styrketreninger i uka, og fyll på med god og sunn mat, og husk å få den hvilen du trenger.

Lykke til! 🍀

REFERANSER 1. *Once-Weekly Resistance Exercise Improves Muscle Strength and Neuromuscular Performance in Older Adults.* Taaffe, D. R., Duret, C., Wheeler, S. and Marcus, R. (1999). *Journal of the American Geriatrics Society*, 47: 1208-1214. **2.** *Physical Activity and Public Health in Older Adults. Recommendation From the American College of Sports Medicine and the American Heart Association.* Miriam E. Nelson, W. Jack Rejeski, Steven N. Blair, Pamela W. Duncan, James O. Judge, Abby C. King, Carol A. Macera and Carmen Castaneda-Sceppa. Originally published August 1, 2007 **3.** *Utholdenhet: trening som gir resultater.* Espen Tønnessen, Ørjan Madsen, Alexander R. Wisnes, Christian Frøyd, Sigmund B. Aasen, Rolf Sæterdal. Forlag: Akilles. ISBN: 9788272861451 **4.** *Aktivitetshåndboken - Fysisk aktivitet i forebygging og behandling.* Redaktør Roald Bahr, Helsedirektoratet - Rapport IS-1592 **5.** *A pragmatic randomised trial of stretching before and after physical activity to prevent injury and soreness.* Jamtvedt G, Herbert RD, Flottorp S, Odgaard-Jensen J, Håvelsrud K, Barratt A, Mathieu E, Burls A, Oxman AD. *Br J Sports Med.* 2010 Nov; 44(14):1002-9. **6.** Norsk Helseinformatikk AS (NHI.no) **7.** WHO: "Global Recommendations on Physical Activity for Health". 2010 ISBN: 9789241599979 **8.** Helsedirektoratet. Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet. Utgitt: 01.03.2014. IS-nummer: IS-2170 **9.** *Resistance and agility training reduce fall risk in women aged 75 to 85 with low bone mass: a 6-month randomized, controlled trial.* Liu-Ambrose T1, Khan KM, Eng JJ, Janssen PA, Lord SR, McKay HA. *J Am Geriatr Soc.* 2004 May;52(5):657-65. **10.** *High-intensity strength training in nonagenarians. Effects on skeletal muscle.* Fiatarone M, Marks EC, Ryan ND, Meredith CN, Lipsitz LA, Evans WJ. *JAMA.* 1990 Jun 13;263(22):3029-34.