



# FINN SUPERFORMEN MED MOTBAKKE- TRENING

Motbakketrening gir høy forbrenning samtidig som det styrker hele kroppen. Kan det bli bedre?

TEKST: MICHELINA GARCES  
FOTO: AAPO LAIHO/OSLOSBRATTESTE.NO



**M**otbakketrening er supereffektivt og alt du trenger er joggesko og en oppoverbakke. Ikke nok med at du trener kondisjon og styrke samtidig. Du får også et krystallklart mål som gir motivasjonen en ekstra boost.

Hvert år går nye motbakkeløp av stabelen, og de mest etablerte som Oslos Bratteste og Skåla Opp slår sine egne påmeldingsrekorder. Her kjemper både mosjonister i alle aldre og toppidrettsutøvere som Heidi Weng og Bjørn Dæhlie seg mot toppen.

– Motbakkeløp som Oslos Bratteste er et perfekt løp for «folk flest», sier personlig trener og helserådgiver Kristin Granum Rosebø ved Kreativ Trening AS.

Hun stiller årlig med lag og bruker motbakkeløp som motivasjon for å trene litt tøffere en periode. Første gang du er med i et motbakkeløp er kanskje målet ditt bare å komme deg til toppen. Og det er ikke så vanskelig som det høres ut!

– De fleste som er vant med å trene bein, kjerne- muskulatur og kondisjon kan fint delta i et motbakkeløp uten å forberede seg så mye. Opp kommer du med bittelitt viljestyrke, forsikrer Rosebø.

## HØY FORBRENNING, LITE SKADER

Du tenker kanskje at du aldri i verden vil orke å løpe i oppoverbakke? Det trenger du heller ikke for å få en ekstremt effektiv treningsøkt. Enten du går eller løper, sørger stigningen for at pulsen din ligger på et høyt nivå.

– Når pulsen din er jevnt høy får du høy forbrenning under hele treningsøkten. Du trener opp kondisjonen din, og mange opplever å bli mer eksplosive og hurtige, sier Rosebø.

Og selv om hjertepumpa jobber minst like hardt er motbakketrening mer skånsomt enn vanlig løping. Så lenge du tar det rolig i nedoverbakkene gir kupert terreng mindre belastning enn flatt og hardt underlag.

– For de med et greit treningsgrunnlag fra før er det nesten ingen slitasjeskader. Korsryggen kan være noe utsatt da det er lett å «henge» litt frampå når du blir sliten. Strak rygg er optimalt, men noen foretrekker en ganske krum rygg hvor de støtter seg med hendene på lårene. Dette kommer an på om du er sterkest i ryggen, setet eller leggene. For ikke å overbelaste ryggen på løpsdagen er det lurt å trappe gradvis opp på bakkelengdene, og å finne en teknikk som føles bra for akkurat din kropp, forklarer Rosebø. ▷



## DELTA I MOTBAKKELØP?

Klasseinndelingen i de fleste motbakkeløpene starter fra 12 år og fortsetter til 80+. Du kan velge om du vil konkurrere i tid eller bare delta i trimklassene.

I trimklassen er det ingen inndeling i alder eller rangering, og heller ingen premiering. Konkurransklassen deles inn i puljer etter alder og kjønn. Du finner oversikt over motbakkeløp i hele landet på [motbakke.com](http://motbakke.com)



## HEKTA PÅ MOTBAKKELØP

Heidi Wengs søster, Merete Weng (27), har alltid vært aktiv. Som liten gikk hun mye i fjellet og drev med turning, håndball, friidrett, løp og langrenn. Men hun var mye plaget med sykdom og skader.

– Det var vel pappa som foreslo at motbakkkeløp kunne passe for meg, først og fremst i forhold til beininnbetennelsen min. Jeg løp det første bakkkeløpet mitt i Nittedal i 2009, Varingskollen Opp. Der vant jeg foran Kathrine Harsem som nå er på sprintlandslaget i langrenn og tidligere langrennsløper Bente Skari.

Merete ble hekta. Ved siden av jobben som sykepleier og massør løper hun nå 15-17 motbakkkeløp i året og har deltatt i Norgescupen, NM og VM.

– Jeg ble bitt av basillen med en gang. Det er veldig utfordrende både psykisk og fysisk, men jeg liker å pushe meg og vil utvikle meg. «Det er i motbakke det går oppover» er et bra uttrykk, for det skal ikke mange økter med bakketrening

til før du kjenner at formen stiger. Og naturen i fjellet er så flott. Det beste med motbakkkeløp er når du når toppen og kan nyte utsikten!

## STERKERE I MOTBAKKE

Et motbakkkeløp vil for enkelte også ha en symbolsk betydning. Det gir et skikkelig kick for selvtilliten å nå toppen av motbakken uansett hvilken målsetning du starter med.

– Mange av deltagerne som er med for første gang har som mål å gjennomføre løpet, altså å komme seg opp bakken og over målstreken. Og for de som har deltatt tidligere er det jo motiverende å prøve å slå sin egen tid fra i fjor, sier Rosebø.

Motbakketrening er styrketrening mentalt og for hele kroppen.

– Når du trener spesifikt til et motbakkkeløp trener du opp styrken i beina og kjernemuskulaturen. Samtidig er god ledd- og senestyrke i ankler, knær og rygg en fordel når du skal opp de bratteste partiene, sier Rosebø. □

«Det beste med motbakkkeløp er når du når toppen og kan nyte utsikten!»

## MOTBAKKEPROFFEN MERETES BESTE TIPS:

- Bygg opp en grunnform før du starter så det ikke blir for hardt møte med bakken.
- Ikke åpne for hardt når startskuddet går! Produkerer du melkesyre fra start, går det ikke mange minuttene før det går saktere. Og siden det går oppover stort sett hele veien er det vanskelig å bli kvitt syra når den først har kommet.
- Hold på bremsen når du starter og øk heller tempoet etter hvert.
- Hvis løpstiden er på mer enn 30 minutter, drikk sportsdrikk eller saft på drikkestasjon. Du og musklene dine trenger mye energi.
- Sett deg delmål underveis. Da blir det lettere mentalt å nå helt opp med den tiden du satte deg fore.

## STYRK BEIN OG RUMPE

**Trappesteg:** Bruk stepkasse, trappetrinn eller en benk og gå opp og ned. Trappesteg eller *step-ups* er nesten som et steg i motbakke.

**Bulgarsk utfall:** Stå med det ene beinet foran det andre. Den bakerste foten skal være løftet opp å hvile mot et hevet underlag. Bøy den fremste foten så langt ned du klarer mens overkroppen er rett.

**Bulgarsk utfall med spenst:** I stedet for å gjøre øvelsen tyngre med vekter kan du legge inn spenstelementet. Dette er ikke en øvelse for nybegynnere, men veldig relevant for motbakkkeløp. Du trener balanse, styrke og eksplosivitet.

Kilde: Kristin Granum Rosebø, Kreativ Trening AS