

sport

37 00 37 30 eller sporten@agderposten.no

Som en mygg på vekta

Erik Mykland lever virkelig opp til kallenavnet sitt når han stiller seg på vekta. Nåla stopper på 63 kilo – akkurat som i glansdagene.

PER FJERMEROS

perf@agderposten.no 907 35 975

I går gjennomgikk han en såkalt inbody-test sammen med sine nye lagkamerater i Start. Inbody er et måleinstrument som ved hjelp av bioelektrisk motstandsanalyse måler vekt, muskelmasse, fettprosent, stoffskifte og kroppsbalanse.

Fettprosenten var godt under snittet for 36-åringer, og nær snittet i 1. divisjonslagets spillergruppe.

I løpet av de fire årene Erik Mykland har vært fotballpensionist, har muskelmassen blitt noe mindre. Men vekta holder seg altså...

– Jeg veier 62 kilo før frokost og 63 kilo etter, sier Myggen med et lurt smil.

Det er ikke mye for en kropp på 172 cm.

«Jeg veier 62 kilo før frokost og 63 kilo etter»

ERIK MYKLAND

Myggen er knapp i kommentarene om hvordan kostholdet har vært de siste årene, men presiserer at sunn kost er en naturlig del av treningsopplegget han nettopp har gått løs på for å gjøre comeback i norsk toppfotball.

– Det er normalt at noe av muskelmassen er borte. Å bygge den opp igjen, slik at kroppen tåler de nødvendige treningsmengdene, er noe av det som er viktigst i denne fasen av opptreningen, sier Jørg Inge Stray Pedersen, fysioterapeut i Start og ansvarlig for første del av Myggens opptreningsopplegg.

Erik Mykland vil ennå ikke si noe om hvordan de første dagene med trening har vært, men Stray Pedersen underslår ikke at han er godt fornøyd med resultatene.

– Han har respondert godt på de øvelsene vi har gjennomgått, og virker veldig motivert. Han er mottakelig for nye øvelser, og tar dem kjapt.

Ifølge fysioterapeut Reinier van der Spek, som gjennomførte inbody-testene, var Myggens testresultater slett ikke dårlige for en 36-åring.

– Han har nok trent mer enn han vil innrømme, sier han med et smil.



MATCHVEKT: Erik Mykland holder sin matchvekt på 63 kilo, til tross for at det er fire år siden han la opp. Her sammen med fysioterapeutene Reinier van der Spek (i midten) og Jørg Inge Stray Pedersen.

FOTO: ERIK HOLAND

Patrick Thoresen til Lugano

Ishockeyspilleren Patrick Thoresen har skrevet ettårskontrakt med den sveitsiske storklubben Lugano. I forrige uke ble det klart at Thoresen ikke ville forlenge kontrakten med Philadelphia Flyers i NHL. Nordmannen ville ha en enveiskontrakt, som ville garantert ham samme lønn uansett hvilken klubb han spiller for. (©NTB)