Du trener som en gal, så ...

HVORFOR SKJER DET IKKE NOE?!

Treningssenteret er ditt andre hjem, og du trener minst to ganger hver uke. Likevel oppnår du ikke de resultatene du hadde håpet på. Høres det kjent ut? I så fall bør du lese videre. Får du ikke større muskler, flat mage eller hva du nå ønsker å oppnå, finnes det gjerne en forklaring. **HER SER DU HVORDAN DU KOMMER UT AV DØDVANNE** og når dine mål.

AKTIVTRENING.COM

Du kan godt skrive ut til privat bruk, men ikke dele koblingen på nettet (f.eks. i epost eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Trening/Bonnier Publications

Hvorfor får jeg ikke flat mage?

Årsak: Du trener hardt, men har glemt å legge om kostholdet. Du skal ikke ha mange dårlige spisevaner før du har erstattet kaloritapet med nye kalorier.
Løsning: Trening vil hjelpe deg med å bli kvitt overflødige kilo, men du skal være svært oppmerksom på hva du spiser. Unngå raske karbohydrater fra for eksempel sukker, pasta, ris og lyst brød. Spis i stedet som en mann – altså kjøtt, fisk, frukt og grønnsaker. Pass også på at det er rikelig med protein i alle dagens måltider – også frokosten, der for eksempel egg kan bidra med mettende protein. Målet er å få i seg 1,5–2 gram protein per dag og kilo kroppsvekt, og 600–1000 gram grønnsaker.

Hvorfor er kondisjonen like dårlig?

Årsak: Du er sannsynligvis litt for snill mot deg selv. Har du ikke intensitet og progresjon i treningen, blir heller ikke formen bedre.
Løsning: Da du nettopp hadde begynt å trene, fikk du trent intervaller uten å merke det. Du løp kanskje litt på tredemøllen, gikk litt og løp litt igjen. Gikk du rett inn på en spinningtime, minnet nok også treningstimene mer om hard intervalltrening enn utholdenhetstrening. Deretter kom du i bedre form og ble for eksempel i stand til å løpe 10 km, men så sluttet du å presse deg. Dermed stoppet utviklingen. For å komme videre må du i gang med intervallene igjen. Her har du én måte å gjøre det på:
Tredemølle: Løp 5 x 400 meter så fort du kan. Ta tre minutters pause mellom løpene. Med tiden korter du ned pausene til ett minutt.
Ergometersykkel/crosstraining/roing: 20–40 sekunders spurt og pauser på 40–90 i til sammen ti minutter. Øk lengden på intervalltreningen til du klarer 20 minutter.

Hvorfor får jeg ikke synlig større muskler?

Årsak: Sannsynligvis har du for høy fettprosent til at du kan se resultatene av innsatsen. Er du slank, men uten synlige muskler, er det mangel på progresjon i treningsprogrammet som er årsaken.
Løsning: Er musklene dekket av et lag fett, er de vanskelige å se. Les tipset om flat mage, slik at du får fjernet polstringen og ser at du faktisk har en klart definert muskelmasse. Er du slank, bør du sannsynligvis justere treningsprogrammet. Dropp maskinene, og kom deg ut på gulvet. Friøvelser, der kroppen tvinges til koordinasjon og stabilisering, trener og aktiverer flere muskelfibre. Og dermed må også treningsprogrammet bygges opp rundt flerleddsøvelser. Jo flere ledd du beveger av gangen, desto flere muskler aktiverer du. Øk vektbelastningen gradvis, slik at programmet blir vanskeligere over tid – altså det man med et fint ord kaller progresjon i treningen. Løfter du alltid det samme antallet kilo, får du ikke utfordret musklene, og dermed blir de heller ikke større.

av Jakob Benn. Foto: Getty Images

Du kan godt skrive ut til privat bruk, men ikke dele koblingen på nettet (f.eks. i epost eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Trening/Bonnier Publications

Jeg får ikke vaskebrett!

Årsak: Alle menn vil gjerne ha et klart og tydelig vaskebrett på magen, men mengder av situps gir ikke annet enn vondt i ryggen.
Løsning: Flat mage og vaskebrett er i liten grad et spørsmål om trening. Fettprosenten er mye viktigere. Alle har vaskebrett i større eller mindre grad under fettlaget, så få skikk på kostholdet, og ta deg ut på slutten (se boksen "Gi gass"). Glem situps og velg øvelser som trener hele kjernemuskulaturen, altså rette og skrå magemuskler samt korsrygg. Gjør øvelser som planken, sideplanken og pallof press. Hvis treningsprogrammet også omfatter knebøy, markløft, pull-up og dipp, har du rikelig med øvelser som også vil gi sterkere magemuskler.

Du kan godt skrive ut til privat bruk, men ikke dele koblingen på nettet (f.eks. i epost eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Trening/Bonnier Publications

Hvorfor får jeg ikke større armer?

Årsak: Du pumper sikkert i vei med armøvelser for biceps og triceps, men forsømmer resten av kroppen.
Løsning: Biceps sitter på forsiden av armen, mens triceps sitter på baksiden. Begge er små muskler i forhold til for eksempel bein- og setemuskler. Det er ingen vits i å bruke hele treningsøkter til armtrening, hvis du ikke trener til en kroppsbyggerkonkurranse. Se bare på mannlige OL-turnere. Få menn har like imponerende armer, og dem har de ikke fått ved å trene curl og tricepspress. Du bør altså satse på et program for hele overkroppen og trene øvelser som kroppsheving, roing, press og dipp. Mer tid trenger du faktisk ikke å bruke på armene. Du kan likevel legge inn 1–2 biceps- og triceps-øvelser en gang eller to i uken, hvis du har tid.

Hvorfor trener jeg så sjelden?

Årsak: Tidspress får deg til å nedprioritere treningen. Kjedsomhet er også en vanlig grunn til skulk.
Løsning: Gi treningen faste tidspunkter i kalenderen, slik at både du og familien vet at du er på senteret for eksempel tirsdag og torsdag klokken 17 til 18.30. Da har du i hvert fall gjort noe effektivt ved problemet med at andre "stjeler" den kostbare treningstiden. Deretter må du jobbe med treningslysten. Synes du egentlig at det er kjedelig å løfte vekter, kan du prøve å melde deg på lagtrening, der du også trener musklene, men gjør det sammen med andre og under ledelse av en inspirerende instruktør. Synes du spinning er kjedelig, så la det være og prøv lagtrening med vekter, tredemølle eller andre ting. Det skal være lystbetont. Det blir tungt i lengden hvis du trener på trass. En treningspartner kan også være et mirakelmiddel mot skulk. Det er sjelden du klarer å overtale både deg selv og partneren til å droppe treningen. En avtale forplikter, slik at du ikke blir liggende på sofaen når tiden er inne for å komme seg på trening.

Hvorfor kommer jeg ikke i gang?

Årsak: Det kan kreve en viss overvinnelse å troppe opp på treningssenteret de første gangene. Mange føler seg i for dårlig form, synes de er for tykke eller at de egentlig ikke har tid.
Løsning: Alle har tid til å trene. 3 x 45 minutter per uke er nok til å gi merkbare resultater. De fleste bruker mer tid hver dag på å surfe etter likegyldige ting på nettet. Husk også at de som trener på sentrene, finnes i alle tenkelige størrelser og aldersgrupper. Selvfølgelig vil du også treffe noen som er ekstremt veltrente, men det er ikke gjennomsnittskunden. Stikk innom ditt nærmeste treningssenter og sjekk fasilitetene. Det er deres oppgave å gi veiledning og legge opp den treningen som passer for deg. Se også "Hvorfor trener jeg så sjelden?".

Hvorfor blir jeg ikke sterkere?

Årsak: Du har ingen progresjon i treningen, og du har sannsynligvis fulgt det samme treningsprogrammet i altfor lang tid.
Løsning: Skal du bli sterkere, må du også presse deg. Hvis du alltid gjør de samme øvelsene med samme vekt og samme antall repetisjoner og sett, så har ikke kroppen noen grunn til å bli sterkere. Her ser du en progresjonsmodell der det veksles mellom intensitet og mengde. De skiftende settene og repetisjonene tvinger kroppen til å utvikle seg. Husk også å tilpasse vektbelastningen slik at du trener med akkurat nok vekt til at du kan utføre det antall repetisjoner som skjemaet viser, før du må ta en pause. I tillegg til det oppgitte antallet øvelser kan du ev. trene mage og korsrygg, men høyst én øvelse per treningsøkt og 2–3 sett. Programmet skal være bygget opp rundt knebøy, markløft, liggende og stående press, roing, dipp og kroppshevinger. Finn varianter av disse øvelsene.

Uke	1–2	3–4	5–6	7–8
Sett	3	5	4	5
Repetisjoner	10–12	5–6	8–10	4–5
Øvelser	6–7	4–5	5–6	5

Gi gass!

Enten du trener styrke eller kondisjon, er det smart å avslutte med en øvelse som får puls og forbrenning opp på rødmerkingen. Det gjør også at du får bedre treningskapasitet.

Avslutning 1: Kondisjonstrening
30 sekunders spurt – gi alt du har – etterfulgt av 60 sekunders pause. Gjenta så mange ganger du orker. Start for eksempel med 2–3 ganger, og utvid etter hvert.

Avslutning 2: Styrketrening
30 sekunder med armhevinger
30 sekunder knebøy
30 sekunder "fjellklatrer"
30 sekunders pause
Gjenta hvis du orker, og gjerne 2–3 ganger før du går i dusjen.

Du kan godt skrive ut til privat bruk, men ikke dele koblingen på nettet (f.eks. i epost eller på Facebook) © Copyright Aktiv Trening/Bonnier Publications