

Du tränar som en galning, men ...

VARFÖR HÄNDER DET INGENTING?!

Gymmet är ditt andra hem som du besöker minst två gånger i veckan. Ändå uppnår du inte de resultat du hoppas på. Låter det bekant? I så fall ska du fortsätta läsa den här artikeln. Får du varken större muskler eller platt mage så finns det oftast en naturlig förklaring. **SE HÄR HUR DU KOMMER UT UR DÖDLÄGET** och når dina mål.

Varför blir inte magen platt?

Orsak: Du tränar hårt men har glömt att ändra din kosthållning. Felaktiga kostvanor gör att du får i dig för många kalorier.

Lösning: Träningen gör självklart att du kan göra dig av med onödiga kilon, men du bör även se över ditt kostintag. Undvik snabba kolhydrater från t.ex. socker, pasta, ris och vitt bröd och ät i stället mer kött, fisk, frukt och grönsaker. Se till att det ingår protein i alla dina måltider – även i frukosten, där t.ex. ägg bidrar med en hel del protein och dessutom mättar bra. Målet bör vara att du totalt ska få i dig 1,5–2 gram protein per kg kroppsvikt, samt 500–1 000 gram grönsaker, per dag.

Varför blir konditionen aldrig bättre?

Orsak: Du är troligtvis lite för snäll mot dig själv. Om du inte tränar hårt och/eller progressivt ibland, så kommer du aldrig i bättre form.

Lösning: När du började träna så körde du antagligen intervallpass utan att du tänkte på det. Du kanske sprang en stund på löpbandet, gick en bit för att sedan springa en stund igen. Om du deltog i en spinninglektion så liknade det säkert mer ett hårt intervallpass än ett uthållighetspass. Sedan märkte du säkert att du kom i bättre form och kanske kunde du löpa en mil innan du slutade pressa dig själv. Därefter stannade din utveckling upp. För att komma vidare behöver du träna intervallpass igen. Löp t.ex. på löpband 5 x 400 meter så snabbt som möjligt. Vila 3 min. mellan varje upprepning. Korta gradvis ned vilan till 60 sek. Cykel/crosstraining/rodd: 20–40 sek. sprint, 40–90 sek. paus omväxlande i 10 min. Öka längden på passet tills du klarar av 20 min.

Varför syns aldrig mina muskler?

Orsak: Antagligen är din fettprocent för hög för att du ska kunna se något resultat av din träning. Om du är spensligt byggd och dina muskler inte syns, så behöver du kanske träna mer progressivt.

Lösning: Om musklerna döljs under ett lager med fett så är de svåra att se. Läs tipset om platt mage så får du se att det faktiskt finns en hel del muskelmassa innanför fettet. Om du är spensligt byggd så behöver du nog förändra din träning. Skippa träningsmaskinerna och träna mer fritt. Fria

övningar, där kroppen själv måste stå för koordinationen och stabiliteten, tränar och aktiverar fler muskelfibrer. Om ditt träningsprogram innehåller övningar som engagerar fler kroppsdelar så är det också bra. Ju fler leder du rör samtidigt, desto fler muskler aktiveras. Tänk på att öka viktbelastningen gradvis så att övningsprogrammet blir svårare och svårare (träningsprogression). Om du alltid lyfter lika tungt så stimuleras inte muskelmassan och musklerna blir aldrig större.



Varför får jag inga magrutor?

Orsak: De flesta vill ha en s.k. tvättbräda på magen, men alla situps gör att du får ryggont.

Lösning: Att skaffa sig magrutor handlar inte bara om hur man tränar. Fettprocenten spelar en mycket större roll. Alla har, mer eller mindre, en "tvättbräda" under sina fettlager. Genom att äta rätt kost och ge järnet under träningspassen (se tipsrutan "Ge järnet") så kan tvättbrädan bli synlig. Minska antalet situps och prioritera övningar som tränar hela bål原因skulaturen, dvs. de raka och sneda magmusklerna samt ländryggen. Gör övningar som plankan och sidoplankan. Om ditt träningsprogram dessutom innehåller benböj, marklyft, pull-ups och dips, så är det bra även för magmusklerna.



Varför blir mina armar aldrig större?

Orsak: Du fokuserar kanske mest på övningar för biceps- och tricepsmuskulerna, men glömmer resten av kroppen.
Lösning: På framsidan av armarna sitter biceps och på baksidan sitter triceps. Bägge musklerna är relativt små jämfört med t.ex. låren och sätet. Att ägna hela träningspass åt dem är bara motiverat om du är kroppsbyggare. Se på manliga OS-gymnaster – det finns inte många idrottare som har lika imponerande armar, och de har inte fått dem genom att bara göra armböjningar och armsträckningar. Försök att göra kombinerade övningar för hela överkroppen, t.ex. olika varianter av chin-ups, rodd, armdrag och dips – det räcker gott och väl som armövningar. Om du har tid över kan du komplettera med 1–2 övningar för biceps och triceps, 1–2 gånger i veckan.

Varför tränar jag så sällan?

Orsak: Du prioriterar inte träningen tillräckligt mycket. Alternativt blir du snabbt uttråkad när du väl kommer igång och tränar.

Lösning: Skriv in dina träningspass i almanackan så att både du och familjen vet att du befinner dig på gymmet t.ex. varje tisdag och torsdag klockan 17.00–18.30. Då har du i alla fall försökt att undvika att andra "stjäl" din dyrbara träningstid. Därefter behöver du jobba med din träningsmotivation. Om du tycker att det är tråkigt att lyfta vikter på gymmet kanske du tycker att det är

roligare att träna i grupp. Då kan du självklart också träna musklerna – men du gör det tillsammans med likasinnade under ledning av en inspirerande instruktör. Om inte spinning lockar dig så kan du strunta i det och pröva crossfit eller något helt annat. Låt lusten styra! Kanske har du en träningskompis som kan hjälpa dig att komma i gång och träna mer regelbundet. Om ni bestämmer en gemensam träningstid så minskar risken att du blir kvar i tevesoffan när det är dags att ta på träningskläderna.

Varför kommer jag aldrig i gång?

Orsak: Det kan behövas lite självövervinnelse för att gå till gymmet första gången. Många känner sig dåligt tränade, tjocka eller anser sig kanske inte ha tid att besöka gymmet.

Lösning: Alla har tid att träna. 3 x 45 minuter i veckan är fullt tillräckligt för att få resultat. De flesta lägger ned mer tid än så på att nöjessurfa på Internet. Tänk dessutom på att alla gymbesö-

kare är långt ifrån vältränade. Självklart finns det de som är supervältränade, men så ser inte genomsnittsbesökaren ut på ett gym i Sverige. Besök ditt närmaste träningscenter så får du se vad de har att erbjuda i träningsväg. Det är deras uppgift att vägleda dig så att du hittar en träningsform som passar just dig. Läs också frågerutan här ovanför.

Varför blir jag aldrig starkare?

Orsak: Det saknas progression i din träning och du har kanske tränat på samma sätt lite för länge.

Lösning: Kroppen behöver tuffare utmaningar ibland för att den ska bli starkare. Om du alltid gör samma övningar med lika tunga vikter, lika många repetitioner och serier, så kommer du aldrig att bli starkare. Här nedan hittar du ett exempel på hur du kan variera volym och intensitet. Variationen av antal serier och repetitioner gör att du har möjlighet att utvecklas.

Tänk också på att ändra belastningen så att du tränar med vikter som du maximalt klarar av att lyfta det antal gånger som schemat anger innan du måste vila. Eventuellt kan du komplettera med att träna mage och ländrygg – dock högst 2–3 serier med en övning under ett träningspass. Tonvikten i programmet bör ligga på benböjningar, marklyft, liggande och stående armpress, rodd, dips och kroppslyft. Prova gärna flera olika varianter.

Vecka	1–2	3–4	5–6	7–8
Serier	3	5	4	5
Repetitioner	10–12	5–6	8–10	4–5
Antal övn.	6–7	4–5	5–6	5

Ge järnet!

Oavsett om du styrketränar eller konditionstränar, så är det bra att avsluta med en spurt som sätter fart på pulsen och förbränningen. Spurter förbättrar även prestationsförmågan.

Spurt 1: Konditionsträning.
30 sekunders spurt – ge allt vad du har – följt av 60 sekunders vila. Upprepa så många gånger som möjligt. Börja t.ex. med 2–3 serier och öka sedan antalet.

Spurt 2: Styrketräning.
30 sek med armhävningar
30 sek med benböjningar
30 sek med "mountain climbers"
30 sekunders vila
Börja sedan om igen om du orkar! Gör 2–3 serier. Duscha!