



10 tips som gir deg bedre fremgang

Her får tipsene som gir deg bedre fremgang - mer muskler, økt styrke og mindre fett.

1. Gi kroppen riktig oppvarming

Mange går 5 minutter på tredemølla og tøyer litt før de setter i gang. Vi anbefaler at du bruker denne tiden litt mer effektivt enn som så. Les artikkelen om [Dynamisk oppvarming her](#)

2. Tren tunge baseløft

Det er alt for mange som tuller rundt med ting som pec-deck og kabelkryss for brystet, konsentrasjonscurl for biceps, den gynekologstolen for innside lår, også kalt "good girl, bad girl" maskin - og alle mulige rumpemaskiner. Bortkastet tid! Vil du ha noen framgang og resultater er det baseløft som gjelder, så lær deg disse en gang for alle.

Sett opp programmet ditt basert på Benkpress, Skulderpress, Dips, Chins, Roing, Markløft og Knebøy.

Idrettsutøvere bør i tillegg kjøre de olympiske øvelsene rykk og støt i ulike varianter. Med disse øvelsene aktiverer du mange muskler på en gang, utvikler koordinasjon, stabilisering og funksjonell styrke, forbrenner flere kalorier, løfter tyngre vekter - ja, du har rett og slett en bedre treningseffekt på mye kortere tid! Isolasjonsøvelser og støtteøvelser legges til ved behov, men de skal ikke utgjøre grunnstrukturen i programmet.

3. Øk vektene regelmessig

En belastningsprogresjon er helt fundamental hvis du vil stimulere musklene til å bli større og sterkere. Du kan variere øvelser og "forvirre" muskelen så mye du vil, det er ingenting som skjer hvis ikke muskelen blir utfordret med en tyngre belastning med jevne mellomrom.

Ta utgangspunkt i 5% økning i vektene du løfter fra uke til uke, tok du 50kg i dag skal du prøve 52,5kg neste uke. Tok du 100kg i dag skal du ta 105kg neste uke. Tok du 20kg i dag kan du prøve 22,5kg om to uker siden det ofte ikke er mulig å øke til 21kg neste uke. Selvfølgelig kan ikke denne framgangen fortsette for alltid, så når det stopper opp er det på tide med en såkalt avlastningsperiode - for eksempel ei uke med lettere vekter og mindre trening før du starter på et nytt program med ny progresjon.

4. Tren hardt, men ikke for hardt

Det er ikke den som trener mest eller hardest som får resultater - det er den som trener smartest... Det er som regel bortkastet å kopiere programmet til ditt store forbilde i fitness eller kroppsbygging. Dette er folk med genetiske begavelser som har brukt mange år på å bygge seg opp til den treningsmengden.

Mange bruker også farmasøytiske preparater som gjør at de får resultater nesten på tross av hvordan de trener, ikke på grunn av! Lær deg å finne din egen treningstoleranse, og selv om du noen ganger kan oppleve å måtte trene et sett til utmattelse fordi du følger et program med en fast progresjon eller fordi du har en dårlig dag - betyr ikke det at trening til utmattelse skal være noe mål i seg selv, heller tvert i mot.

Husk at hvile er viktig for at kroppen skal kunne restituere seg og bygge muskler! Les artikkelen om [autoregulering her](#).

5. Tren hver muskelgruppe oftere

Det er enda mange som er av den oppfatning at du kun skal trene hver muskelgruppe en gang i uka. Dette er helt feil.

Basert på det vi vet om hvordan en muskel reagerer på en stimulans, går du glipp av både verdifull treningstid og økninger ved å vente så lenge. Grunnen til at denne myten oppstod er nettopp fordi det ble vanlig å trene seg til total utmattelse med alt for høy treningsmengde som nevnt i punkt 4, og nervesystemet ble såpass overbelastet at det tok opptil en uke eller mer å få tilbake styrken.

Nyere studier viser imidlertid at muskelen kun vokser i omtrent 1-2 dager etter ei treningsøkt, og er da klar til å trenes igjen. Dette er studier med både tunge vekter og mange sett. Jo mer avansert du er, jo kortere varighet har denne treningseffekten, faktisk viste en studie at bare etter 16 timer var proteinsyntesen tilbake til null igjen. Både vektløftere, styrkeløftere og flere millioner av aktive utøvere innen forskjellige idretter over hele verden trener hver muskelgruppe opptil flere ganger om dagen, så dette med å trene 30 sett på benkpress og biceps hver mandag er helt utdatert og ikke minst lite produktiv!

Vår anbefaling er å trene hver muskelgruppe minst hver 5.dag og opptil 2-3 ganger i uka. Det finnes flere måter å gjøre dette på. Du kan trene helkroppsprogram 2-3 ganger i uka. Du kan trene den velkjente og meget effektive 5x5 splitten. Du kan også trene forskjellige 2-splitter fordelt på 3-4 treningsdager i uka.

6. Spis mer/Spis mindre

Dette kommer litt an på din målsetning, men det er alt for mange som gir treningsprogrammet sitt skylda for manglende resultater. Det er bare å innse at hvis

vekta står stille og fettprosenten er uendret, er det fordi du bare gir kroppen akkurat nok næring til å vedlikeholde det den har, verken mer eller mindre.

Skal du bygge muskler og styrke må du spise mer mat, uansett hvor mye du påstår at du spiser i dag! Kroppen er ikke 100% effektiv på hvordan den fordeler kiloene, så litt fett må du regne med å legge på deg også.

Skal du ned i fettprosent nytter det ikke hvor fantastisk den "metoden" du bruker nå er - går du ikke ned i vekt og fettprosent MÅ du spise mindre kalorier...det vil si, du kan selvfølgelig også øke treningsmengden og intensiteten sånn at du forbrenner mer kalorier per dag, men tenk over at en halvtime på tredemølla kun forbrenner ca 200-300kcal, noe du kan oppnå med å kutte 2-3ss olje/fett fra dietten - eller et par tynne brødsiver med smør og svett gulost - eller en halv Snickers!