

En ny dag randas

(forts från SportGuiden 3/04)

Om Du hängde med i förra numret så har du förstätt att du kan frigöra mycket tid för din träning genom några enkla åtgärder. Här fortsätter artikeln med tips på hur din träning ska bli effektivare.

1. Uppvärmning. Många spenderar tiden på ineffektiv uppvärmning. Inled därför träningspasset på en bra träningsmaskin, t ex löpband eller roddmaskin. Dessa maskiner engagerar stora muskelgrupper och ger en effektiv uppvärmning. Trappmaskiner och cyklar ger inte lika stor total effekt på cirkulationen och muskel/ledsystemen. Kör sedan under styrketräningen maximalt tre set inklusive det tunga maximala set som ger själva styrketräningseffekten. Du behöver inte göra fullt antal repetitioner under uppvärmningsseten.

2. Korta träningspass blir betydligt effektivare om du periodvis kör längre träningspass. Om du vanligtvis kör 30-45 minuter långa träningspass tre gånger i veckan under 3 veckor därefter under 1 vecka byter du till 60 minuter långa pass. Samtidigt roterar du inom träningspassen mellan korta och långa pass för respektive muskelgrupp. Detta kommer leda till betydligt effektivare träning. Du får med detta upplägg en naturlig variation mellan utvecklingsfas och underhållsfas för musklerna.

3. Dra aldrig ner på frekvensen i din träning. Dina träningspass kan vara korta men du skall alltid försöka att bibehålla en regelbunden träningsfrekvens för optimalt resultat. Att träna en och samma muskel 25 minuter 2 gånger i veckan är klart överlägset att träna samma muskel i 120 minuter varannan vecka.

4. Träna motstående kroppsdelar (antagonistiska muskler) i par med varandra (= supersat). Alla muskler är parande med en muskel som har motverkande funktion (agonist och antagonist). Den antagonistiska muskeln motverkar rörelsen som den agonistiska muskeln framkallar. Att träna agonist och antagonist samtidigt är tidseffektivt på flera nivåer. Eftersom agonister och antagonister är lokaliserade nära varandra kommer den ena muskeln att värmas upp då du kör ett träningsset för den andra. Av neurologiska skäl kommer tung belastning på en agonist koppla ur motverkande krafter från antagonisten vilket ökar intensiteten när du sedan tränar antagonisten. Med supersat hinner du träna mer och effektivare på kortare tid med mindre vila.

5. Lägg betoningen på sammansatta rörelser i din träning. Det är välkänt forskningsmässigt såväl som rent erfarenhetsmässigt att sammansatta rörelser som tex. bänkpress, marklyft, bänkpress och räckhäv ger den största tränings-effekten i förhållande till insatt tid.

6. De flesta människor tycker att gymmiljön är bekväm och inspirerande men andra vill helst träna för sig själva. Då kan de använda ett hemmagym. Tror du att du varken har råd eller plats så titta på nedanstående förslag:

Gymnastikboll, 1 st ca 50 cm stor, ca pris 250 kronor

Powerblocks, 2 st, justerbara hantlar inklusive ställ, ca 9 000 kronor

Gummimatta 2x3 meter 1st, ca 1000 kronor

Olympiskt skivstångset 125 kg med ställbar bänk, 1st. ca 3000 kronor

Hävräck, 1st, ca 800 kronor

Detta hemmagym som upptar ca 5 m² yta och kostar runt 15 000 ger dig möjlighet till att göra en stor variation av effektiva rörelser. Det mesta kan dessutom köpas begagnat till ett avsevärt lägre pris.

(forts följer i nästa nummer)



Lycka till med träningen!

Carpe Diem
Björn Alber

*Björn Alber, leg läkare, arbetsfysiolog,
spec idrottsmedicin och träningsfysiologi*
www.genesishealth.se bjorn@genesishealth.se