

En ny dag randas - TRÄNINGSPASSETS GENERELLA RÅD

(forts från SportGuiden 4/04)

Här fortsätter artikeln med konkreta tips för bättre genomförda träningspass.

1. Dessa träningsrutiner skall du använda som förslag inte som regler. Det är viktigare att förstå principerna bakom än att slaviskt utföra dem till punkt och pricka. Har du inte erfarenheten, möjligheten eller den fysiska hälsan att genomföra dessa träningspass hitta då ett fullgott substitut. Ta gärna hjälp av en personlig tränare på ett etablerat gym.
2. Har du muskler/muskelgrupper som redan är välutvecklade, koncentrera dig på andra delar av din kropp.
3. Så kallade dips kan vara potentiellt farliga för dina axlar. Har du tidigare haft axelledsproblem skall du vara försiktig vid dessa rörelser. Återigen rekommenderar jag att du då tar hjälp av en duktig personlig tränare för rätt upplägg.
4. I programmet finns generella råd för antal repetitioner och set. Du skall själv variera träningen genom att med ett högt antal repetitioner och set få en betoning på volymutveckling. Genom att använda högre vikt samt lägre antal repetitioner och set får du en högre intensitet. Skifta modell var 3:e vecka.
5. De s k Olympiska lyften och styrkelyften är effektiva styrketränningsrörelser men kräver också kunskap och kroppskontroll. I vissa fall bör man därför byta ut dessa rörelser mot andra lättare och mindre potentiellt farliga rörelser.

45-minuters passet

Har du möjlighet att träna 3 gånger i veckan och 45 minuter/ pass, försök med följande modell:

Måndag: 5 min uppvärmning i roddmaskin, cykel eller löpband. 15 minuter hantelpressar genomfört parvis med raka marklyft. 5 set av 6-8 repetitioner av varje i ett tempo kring 5 sek per repetition och en vilotid understigande 90 sek mellan varje supersat. Följt av 15 min supersat av s k crunches och sittande hantelcurl utförda som övningen ovan.

Onsdag: 5 min uppvärmning i roddmaskin, cykel eller löpband. 15 min parvis utförda benböjningar och liggande hantel tricepspressar. 5 set av 6-8 repetitioner av varje med tempo kring 5 sek per repetition och en vilotid understigande 90 sek mellan varje supersat. Därefter stående militärpress kombinerat med benpressmaskin.

Fredag: 5 min uppvärmning enligt tidigare. 15 min dips i par med räckhäv som ovan. Därefter roddrad kombinerat med bencurl.

Har du mindre tid än 45 min på dig kan du kombinera övningarna i grupper om 3 varje pass. Här gör du 4 set om 8-12 repetitioner med vanligt tempo och vila.

Måndag: Häv i räck, benböjningar samt sittande hantelpressar.

Onsdag: Liggande hantelpress, stående vadpressar samt sittande s.k. hammercurls

Fredag: Marklyft med raka ben, dips, situps på boll.

De ovan beskrivna programmen ger dig styrka och hållfasthet, slitstyrka och rörlighet. Glöm inte bort att programmet måste kombineras med en även i övrigt aktiv livsstil. Du måste nämligen även få träning åt hjärta, lungor och blodkärl, det vill säga kondition.

Du kan välja att dagligen cykla eller promenera i rask takt i 30 min eller mer. Du bör dessutom ägna dig åt någon form av intensivare idrottande med konditionsbetoning en gång i veckan, t.ex. squash, tennis, rodd, paddling eller löpning.

Missar du detta så utvecklar du inte hjärta/kärlsystemet på ett sådant sätt att du kan räkna hem ett längre och friskare liv och samtidigt ge förutsättningar för god fettförbränning.

Lite tid även här?

Komplettera då ditt gym med en s.k. roddmaskin. Concept II USA och Waterrower GRB gör bägge suveräna träningsmaskiner med överlägsen funktionalitet. Naturligtvis kan du använda samma strategi med hjälp av löpband eller motionscykel. Men kom ihåg att på dessa redskap minskar rygg och nackmuskelmassans tränings effekt. Ännu mindre effekt ger trappmaskinen.

Vare sig du väljer löpning, rodd, simning, cykling eller trappmaskiner är det samma strategi som gäller. Du skall efter 5 min uppvärmning öka tempot och lägga dig på s.k. arbetspuls. Enklaste sättet att beräkna sin arbetspuls är att ta 220 minus åldern. Sedan drar man ifrån den puls man har i vila (vilopulsen) och slutligen lägger man på 20 slag.

För en 40 årig man med vilopulsen 50 blir uträkningen $220 - 40 - 50 + 20 = 150$. Denna arbetspuls skall man hålla i minimum 20 min och detta skall man åstadkomma 3 gånger i veckan.

Ytterligare en intensifiering av konditionsträningen är att använda s k intervaller. Efter 5 min uppvärmning håller man ett högt tempo (arbetspuls + 10-15 slag) i 70 sek varefter man går ner



men inte stannar upp helt i 20 sek. Detta upprepas ca 10-12 gånger och hela intervallen kan sedan upprepas ytterligare en gång efter 5 min vila. Kombinerar du din träning efter ovanstående modell kommer du inte bara bli smal och stark du kommer även få en helt annan ork och vitalitet.

Du kan alltså utan några som helst problem skaffa dig en fantastisk fysik och en god hälsa genom en insats på bara 3 timmar i veckan. Det kräver en smula planering men är genvägar till ett friskt, långt och rikt liv.



Lycka till med träningen!

Carpe Diem
Björn Alber

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