

IMPONERA PÅ DIG SJÄLV – INTE PÅ ANDRA, NÄR DU STYRKETRÄNAR

SOMMAREN NÄRMAR SIG äntligen med stormsteg. Sista chansen att klara formen till beachrundan tar du inte genom att banta bort dina muskler utan tvärt om genom att målmedvetet och med rätt applicerade kunskaper öka framstegen i styrketräningen.

Med ökad och mer vältränad muskelmassa vinner du lättare kampen mot "bilträngarna".

Låt oss alltså gå igenom förutsättningarna för ett framgångsrikt gympass.

1. **Fokusera på att utveckla, inte demonstrera, din styrka.** För-söker man imponera på andra snarare än att trötta ut sina muskler blir träningsframgången oftast klen.

2. **Stärk de muskler du har tänkt att stärka.** När du sätter ihop ditt styrketräningsprogram – tänk på att välja rörelser som specifikt engagerar de muskler du vill utveckla.

3. **Kontrollera hastigheten i dina träningsrörelser.** Med långsamma kontrollerade rörelser ökar träningseffekten väsentligt samtidigt som skaderisken sänks.

4. **Arbeta med fullt rörelseomfång.** För att bibehålla muskelns naturliga elasticitet och ledens rörelseomfång är det viktigt att hela rörelseomfånget tas ut.

5. **Träna motstående muskler (agonister och antagonister).** Muskler arbetar alltid i motverkande par. För balans, ledstabilitet och full styrkeutveckling skall du belasta musklerna på bägge sidor om en led (armens böj och sträck-muskler).

6. **Andas fritt genom hela rörelsen.** Håller du andan ökar blodtrycket med risk för yrsel eller i värsta fall medvetslöshet. Försök att istället synkronisera andningen med rörelsens sammandragande och sträckande fas.

7. **Använd en tillräcklig hög intensitet vid träning.** Använder du en belastning som ligger under 80% av din maximala förmåga kommer träningsresultatet att bli avsevärt sämre. Framför allt tjejer använder för låga belastningar med sämre träningsresultat som följd.

8. **Låt muskeln hinna återhämta sig mellan träningspassen.** Låt musklerna du tränat återhämta sig mellan 48 till 90 timmar (beroende av intensiteten i din träning) mellan träningspassen så får du bäst träningseffekt.

9. **Öka träningstyngd och träningsmängd successivt.** Träningen skall vara progressiv (ökande belastning) men samtidigt får ökningen inte ske fortare än att kroppen hinner svara och bli starkare

10. **Träna med hög grad av strikthet i rörelserna.** Bara ett sätt att utföra en rörelse är optimalt – när du kan den rätta tekniken och tempot skall du hålla dig till detta.

Följer du dessa råd så kommer du att få god träningseffekt med liten skaderisk, Fettförbränning och muskeltonus ökar.

Beachronden 2006 blir din.

Björn Alber är leg läkare, arbetsfysiolog, spec idrottsmedicin och träningsfysiologi.
E-post: bjorn@genesishealth.se,
hemsida: www.genesishealth.se

