

MUSKELVEKST

– SLIK BØR DU TRENE

Av Henrik Duer



Trening er avgjørende hvis du ønsker større muskler. Bruk ikke tiden på vanskelige øvelser og treningsystemer. På disse sidene finner du gode råd for å få satt treningen på rett spor.

De beste øvelsene

Når du trener for å bli mer muskuløs, bør du primært fokusere på de store muskelgruppene (ben, bryst og rygg). De trenes best med multileddøvelser*, som gir størst treningseffekt på de store muskelgruppene og som samtidig trener flere muskler på en gang. Benkpressøvelser trener f.eks. brystmuskulene, forsiden av skulder og triceps. Derfor bør multileddøvelser utgjøre "grunnmuren" i programmet ditt, og være det du starter treningen med.

I tabell 1. kan du se en oversikt over klassiske multileddøvelser. Du bør allikevel ikke unngå ett – leddøvelser

for mindre muskelgrupper (f.eks. biceps brachii). Øvelsesprioriteringen er følgende:

- **store muskelgrupper er viktigere enn små muskelgrupper**
- **multileddøvelser er viktigere enn ett – leddøvelser**

*Navnet multileddøvelse kommer av at det er bevegelse i flere ledd under utførelsen av øvelsen. Som f.eks. i benkpress, hvor det bl.a. er bevegelse i skulder og albueledd.

Tabell 1. Eksempler på multileddøvelser

Bryst	Rygg	Ben	Skuldre
Bench press	Pull down	Squat	Shoulder press
Incline bench press	Chin ups	Deadlift	Upright row
Decline dumbbell press	One arm dumbbell row	Lunges	Dumbbell press
Incline dumbbell press	Bent over barbell row	Step ups	



Så tungt bør du løfte

Hvor tungt du løfter (intensiteten) er avgjørende for om musklene dine vokser. Hvis vekten blir for lett, oppnår du ingen fremgang. Tren derfor som utgangspunkt til du blir sliten i hvert sett med belastninger mellom 1 – 12 RM*, men primært i området 6 – 12 RM. Er du nybegynner, bør du p.g.a. økt risiko for skader, ikke trene med belastninger under 8 RM de første månedene. Vent minst 6 måneder før du for alvor begynner å trene i lengre perioder med tunge vekter (<6RM).

*RM står for "Repetitions Maksimum" og er den vekten du maksimalt klarer å løfte en gang. Dvs. 1 RM for den påfølgende øvelsen. Kan du f.eks. maksimalt løfte 100 kg 12 ganger i benkpress, er 100 kg din 12 RM belastning.

Maxim Whey 100 Protein



Maxim Shaker

Maxim Kreatin



Så ofte bør du trene

Tiden mellom treningsøktene har også betydning for dine treningsfremskritt. Går det for lang tid mellom treningsøktene, oppstår det raskt en stillstand i treningsresultatene. Men omvendt, kan overtrening paradoksalt nok også resultere i en formsvikt, fordi du trener den samme muskelgruppen for ofte så den ikke får tid nok til å restituere.

Som tommelfingerregel bør du trene den samme muskelgruppen 2 – 3 ganger i uken. Trener du 2 ganger i uken bør du gjennom hele kroppen hver gang. Med 4 treningsøkter i uken, bør treningen deles opp i to (splitprogram), slik at du bytter på å trene overkropp og underkropp. Hvis du trener mye, bør du legge inn en lett uke hver 4. eller 5. uke

Eksempel på splittprogram

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Ben	Bryst	Hvile	Ben	Bryst	Hvile	Hvile
Mage	Skulder		Mage	Skulder		
Rygg	Triceps			Rygg	Triceps	
Biceps			Biceps			



Tenk langsiktig

Det tar tid å få større muskler, så det er viktig at du tenker fremover og sørger for at du fortsetter med programmet ditt slik at musklene kan vokse. Den klassiske feilen er at man følger det samme opplegget hele tiden. Systematisk variasjon og progresjon er to essensielle parametere, som bør prege din langsiktige program planlegging. Sett f.eks. treningen i system, slik at du hver fjerde uke endrer på hvor tungt du løfter (intensiteten).

Eksempler på trening med variasjon i intensiteten i øvelsen benkpress:

Nybegynner				
Måned	Januar	Februar	Mars	April
Belastning	12 RM	10 RM	8 RM	6 RM
Sett	3	3	3	3
Godt trent				
Måned	Januar	Februar	Mars	April
Belastning	12 RM	9 RM	6 RM	3 RM
Sett	5	5	5	5

Ovenstående er bare ett eksempel på hvordan du kan variere intensiteten. Mulighetene er mange mht. variasjon av intensitet og andre parametere (f.eks. øvelsesvalg,

øvelsesrekkefølge og treningsvolum), men det viktigste er at du setter tingene i system slik at det er en rød tråd gjennom treningen.



Maxim proteinbar 35 %

Test deg selv

For å sikre at treningen går som den skal, er det viktig at du med jevne mellomrom tester deg selv. Relevante tester er fettprosent, vekt, styrke og omkretsmålinger av f.eks. overarmen. Uansett om det går frem eller tilbake med resultatene, prøv å finn ut hvorfor og tilpass programmet deretter. Noter som minimum dato og testresultater. Slik at du kan se tilbake på hva du gjorde i de periodene med fremgang.



Prøv deg frem

Det beste du kan gjøre er å eksperimentere litt. Prøv deg frem ut i fra retningslinjene, og se hva som fungerer for deg. Husk, at vi alle sammen er forskjellige, og at noe fungerer bedre for deg enn for andre.

Veltrente mennesker kan nemlig tåle større treningsmengder og hyppigere økter. Å øke muskelmassen er en langsom prosess. Derfor er det viktig at man som nybegynner smører seg med tålmodighet. Muskulene vil vokse, hvis du følger rådene. Men det kan ta uker eller måneder før de har vokst så mye at det kan sees. I mellomtiden kan du glede deg over at fremgangen i styrke kan gå veldig raskt, når man som "grønn" begynner på styrketrening.



Maxim Protein Clear

Trening er ikke nok

Er målet optimal muskelvekst, bør kostholdet også være på plass:

- **Sørg for å få i deg nok mat hver dag (unngå og være i energiunderskudd)**
- **Spis proteiner, karbohydrater og kreatin (i perioder) før og etter trening**
- **Velg proteinkilder av høy kvalitet, som f.eks. kjøtt melkeprodukter eller Maxim Protein 85**
- **Få nok protein hver dag (ca. 1,2 – 1,7 g protein/kg kroppsvekt/dag)**

Les mer i fakta arkene om ernæring.

Referens
ACSM position stand 2002

Er du nybegynner?

Hvis du er nybegynner, bør du ikke streve etter å trene like hyppig og hardt som de mest garvede mosjonistene.