

Styrketräning

Hur långt, hur hårt och hur ofta?

När man lägger upp ett träningsprogram brukar man titta på tre olika faktorer som påverkar resultatet, nämligen:

- Hur långt varje träningspass är (*duration*)
- Hur hårt varje pass är, dvs graden av ansträngning (*intensitet*)
- Hur ofta man tränar (*frekvens*)

De här faktorerna kan man variera för att hela tiden få en bättre utveckling av kroppen. Försök gärna att variera mellan olika aktiviteter – allt för att få en allsidig träning.

Definitioner och begrepp av styrketräning

I styrketräningssammanhang använder man sig av olika begrepp för att förklara hur man lägger upp sitt träningsprogram och på vilket sätt de olika övningarna utförs. Några definitioner som är bra att använda då man för tex träningsdagbok är följande:

- *Belastning* – innebär vikt eller motstånd
- *Reps* (repetitioner) är antalet upprepningar av en belastning
- *Sets* är omgångar av reps

Pulsering och superkompensation

När kroppen utsatt för belastning eller hård träning försöker den anpassa sig till detta. Det kallas då att kroppen *superkompenserar* och prestationsförmågan ökar. För att en superkompensation ska äga rum krävs det att kroppen får vila mellan träningspassen annars sker en motsatt effekt och kroppen bryts i stället ner. Därför bör träning vara upplagd på det sätt att man vilar, tränar, vilar osv. Detta kallas för *pulseringsprincipen* eller *pulsering*.

Belastningsstegringsprincipen

När kroppen har anpassat sig till en belastning måste belastningen så småningom öka annars stagnerar utvecklingen. Detta kallas för *belastningsstegringsprincipen*.

Specificitetsprincipen

Vid all träning blir kroppen bra på de moment som utförs vid träningspasset. Vid styrketräning av tex ben sker alltså ingen förbättring i armar eller överkropp. Man blir *bara* bra i de ledvinklar man tränar och därför bör träning vara allsidig.

Koncentriskt och excentriskt arbete

Koncentriskt arbete sker genom rörelse då muskeln förkortar sin längd. Detta sker tex när vi drar underarmen mot överarmen men en lätt belastning.

Excentriskt innebär istället att muskeln arbetar under det att den förlängs. Detta sker bla då man försöker hålla emot en kraft eller en belastning. Denna typ av träning ger mer träningsvärk. En muskel är ofta starkare excentriskt än koncentriskt.

Allmänna styrketräringsråd

- Börja att trän upp kroppen till en god allmän styrka innan man fokuserar på delar
- Träna 2-3 ggr per vecka
- Börja varje pass med lätt uppvärmning
- Utför en övning per muskelgrupp 8-12 reps
- Utför träning rätt utan att fuska. Kvalité!
- Lyssna på din kropp och gör inga övningar som gör ont
- Träna efter din egen förmåga och kapacitet
- Avsluta varje pass med stretching och rörlighetsträning
- Välj en träningsform som du trivs med