

Styrka



# Styrkemål

## Passar för:

- Både dig som vill bygga upp en allmän styrka och för dig som vill fokusera på någon specifik del som tex benstyrka, balans mm

## Metoder:

- Välj ut övningar som fokuserar på de delar som du vill utveckla och gärna träna med dynamiska övningar.

## Kan mätas genom att:

- Förändrad belastning (vikt) eller antalet repetitioner som du kan göra

## Tips:

- Träna alltid antagonisterna så att kroppen belastas jämnt (ex: mage- rygg)

# Grundläggande tips

## Uppvärmning

Innan man påbörjar ett styrketräningspass är uppvärmning väldigt viktig för att kunna förbereda musklerna på aktivitet. Dels för att du ska kunna få ut så mycket som möjligt av tiden på gymmet men också för att skaderisken är betydligt mindre hos en uppvärmd kropp än en ouppvärmd.

Uppvärmningen bör delas in i en allmän uppvärmning och en specifik. Det vill säga – en som syftar till att få igång de centrala organen: hjärta, lungor och blodcirkulation. Därefter en specifik uppvärmning för att värma upp en specifik muskel eller muskelgrupp. Allmän uppvärmning kan vara någon form av aktivitet med låg intensitet som t.ex. jogging eller roddmaskin. Här är det viktigt att man ökar tempot och belastningen successivt.

Specifik uppvärmning innebär dels rörlighetsträning genom aktiva tånjningar med lättare vikt (eller ingen vikt) i förberedande syfte innan man utför den övning man tänker göra (t.ex. djupa benböj utan vikt).

Källa: Motivation.se

# Teknik

Man kan komma hyfsat långt med sin styrketräning utan en god teknik, men nackdelarna med dålig teknik är att man löper större risk för skador. Dessutom får man en mycket sämre muskelkontakt av den muskel man vill träna.

Att träna med bra teknik handlar om att bara jobba med just den eller de muskler som du vill ska tränas, alltså inte fuska under genomförandet genom att använda andra muskler än just den/de som övningen syftar till att träna. Vid mer komplicerade övningar är det en hel del att tänka på, så var noga vid utförandet.

# Träna med känsla

Om du har tränat styrka innan har du också börjat lära känna din kropp bättre. Då behöver man inte bli lika bunden till att strikt följa det träningsprogram man har lagt upp. Visst är det viktigt att lägga upp ett program och ha en långsiktig plan, men man måste också kunna frångå planeringen utifrån de signaler kroppen ger.

Har man t.ex. mer att ge i en muskel kan man lika väl träna den muskeln mer - antingen med fler antal set eller med flera övningar än planerat. Att träna med känsla innebär också att våga avstå ett pass när man känner sig sliten eller på väg att bli sjuk...

# Fokusering

Att träna styrka innebär att hålla reda på många olika saker på samma gång, samtidigt som du ska pressa dig till ditt yttersta i varje reps och set.

För detta krävs fokusering. För att fokusera måste du vara koncentrerad bara på det du ska göra för stunden, och kunna koppla bort störande tankar och brus i omgivningen. Det handlar om att tänka igenom utförandet innan, göra upp mentala bilder där du ser dig själv klara vissa mål m.m.

Det handlar också om att ladda inför en övning, att med hjälp av bra musik och ett jävlaranamma öka adrenalinproduktionen för att få ut det mesta av varje övning.

Källa: Motivation.se



