

Bulking

Author : chrisriis

Har du trent med vekter en stund er sannsynligheten stor for at du har hørt ordet "bulking", men dersom det har gått deg hus forbi, betyr det altså "stort volum". I vårt tilfelle store muskler. Det handler rett og slett om å utvikle større muskler, noe de fleste gutter higer etter og målet mitt med denne artikkelen er derfor å forklare deg hvordan, nå som du allerede vet hva og hvorfor.

Oppklaring

Det som virker å være det vanligste problemet når folk starter å bulke, er at de bruker det som en unnskyldning. De tror de har fått et fripass til junkfood og når det nærmer seg sommeren får de panikk. De fleste er enige om at et kalorioverskudd på 10-20% er ideelt pga. god sikkerhetsmargin, og når en bigmac burger inneholder over 500 kcal er det raskt gjort å overstige dette overskuddet. En god bulk skal gi deg mer krutt på treningen og øke muskelmassen din uten at du legger på deg noe særlig fett. Litt fett er naturligvis uunngåelig i de fleste tilfeller.

Dirty bulking: Dette betyr altså at du kan spise hva du vil for å oppnå kalorioverskuddet ditt og mange kjente kroppsbyggere gjør dette, men jeg er personlig sterkt imot det. Hva skjedde med å trene for å opprettholde en sunn livsstil? Det er jo åpenbart at junkfood og brus daglig vil tette blodårene dine, gjøre det vanskeligere for deg når du skal deffe igjen og det inneholder dessuten lite fiber og andre viktige næringsstoffer. Jeg sier nødvendigvis ikke nei til all usunn mat på bulk, men at man bør beherske seg litt.

Trenger du å bulke? Personlig har jeg trent i flere år uten bulking med god fremgang, men etterhvert blir det vanskeligere å utvikle muskelmasse. Derfor anbefaler jeg generelt kun bulking for dem som har trent en stund, folk med pinnearmer og *hardgainers*. Altså folk som har veldig høy metabolisme/fettforbrenning og sliter med å få i seg nok kalorier.

I teorien er det faktisk mulig å ha et overskudd på 1kcal som vil føre til like mye muskelvekst som et overskudd på 500 kcal, men problemet er at det er så mange faktorer som spiller inn at det er bedre med en sikkerhetsmargin som nevnt ovenfor.

Matvarer: Du er ikke nødt til å spise peanøttsmør, bacon, osv. Det viktigste er at du får i deg de kaloriene du trenger via sunne matvarer med høyt innhold av kvalitetsprotein, vitaminer, mineraler osv. Grunnen til at mange sverger til de førstnevnte alternativene er fordi de inneholder mye kalorier per gram. Som et eksempel inneholder et eple ca. 50kcal og en ss medpeanøttsmør ca. 100kcal.

Mål: Unngå å gå i fellen hvor du har som mål å gå opp 10kg eller mer på noen måneder i håp om å bli svær. Du kan ikke framskynde anabolismen slik. Alle kcal du henter etter overskuddet blir lagret til fett, ikke muskler.

Naturlig muskelbygging er en treg prosess og de fleste skal være storfornøyde med 1-2kg økning i muskelmasse per år. Sett deg heller realistiske mål som f.eks. at du bulker til du

oppnår ca. 15-20% fettprosent/styrkeøkningene stopper, så starter du å deffe igjen. Bruk gjerne vekten, fettklypen, målebåndet, ta positurbilder osv. En god regel å huske på er at så snart styrkeøkningene forsvinner er det ofte et tegn på at det ikke er muskelmasse som står for vektøkningen.

Slik gjør du det

Antall kcal: Det første du må finne ut er hvor mange kcal du trenger for å vedlikeholde. Det gjør du enkelt ved å gange basalforbrenningen din med en aktivitetsfaktor. Les denne [superinformative artikkelen](#) fra MyRevolution for å finne ut hvordan du gjør dette. La oss si at du veier 80kg og trenger 3000 kcal for å vedlikeholde. Da ganger du 3000 med f.eks. 10 og deler det på 100. Resultatet vil bli 300kcal. Altså trenger du 3300 kcal for å bulke. Dette må naturligvis justeres etterhvert som du øker i vekt. Prinsippet er veldig likt når du skal slanke deg som forklart i artikkelen.

Tell i vei: Nå som du vet hvor mye kcal du trenger er det på tide å telle de kcal du hiver i deg. Dette høres veldig kjedelig og ekstremt ut for de fleste, men det trenger ikke å være så vanskelig! Personlig har jeg oppnådd gode resultater ved bruke en app som heter *Lifesum*. Den lar deg vite hvor mye kcal det finnes i de forskjellige matvarene du spiser/drikker ut ifra mengden du får i deg. Du kan til og med skanne strekkoder slik at app'en vet nøyaktig hvilke matvarer du leter etter.

Selvfølgelig vil dette bli slitsomt i lengden dersom du varierer alle måltidene dine fra dag til dag. Derfor er dietter så populære, fordi du da har full kontroll. Selv spiser jeg stort sett den samme maten hver dag, bortsett fra middag. Da vet jeg sånn ca. hvor mye kcal jeg får i meg og jeg nyter overraskende nok hvert eneste måltid uten å følge noen streng diett.

For å unngå spiseforstyrrelser og den slags anbefaler jeg at du gradvis gjør dette slik at du blir vant til det. I starten kan du f.eks. spise havregryn hver kveld. Etter en måned kan du f.eks. prøve å spise egg osv. til hver frokost. Det er selvfølgelig ingenting i veien med å bytte ut matvarer innimellom så lenge kcal inntaket er noenlunde riktig.

Trening: Jeg anbefaler å variere mellom tunge og lette vekter for maksimal muskelvekst. Enten per uke eller daglig. Husk også at på treningsdager forbrenner du gjerne mellom 200-400 kcal avhengig av intensitet og varighet, så hiv gjerne innpå med en ekstra shake disse dagene for å kompensere. Det er heller ingenting i veien med å trene kardio ettersom dette er sunt for hjertet ditt osv., men ta også dette i betraktning når du setter opp en matplan.

Diverse

Jeg får ikke i meg nok kcal: Da har jeg to forslag til deg. Start først og fremst med å spise flere måltider om dagen. La oss si at du veier 80kg og spiser 3x daglig. Da må du få i deg over 1000kcal per måltid! Det er ganske mye. Del det derfor opp i f.eks. 5 mindre måltider.

Det andre forslaget mitt går ut på å kjøpe nøtter og bacon. Hvis ikke det er nok, så kjøp gjerne også en weightgainer/bigmass. Selv er jeg fornøyd med Mutant Mass hvor det er mulig å få i seg 1000kcal i en enkel shake. Det er spesielt genialt hvis du har travle dager på jobben. Bare ta deg en shake i lunsjen!