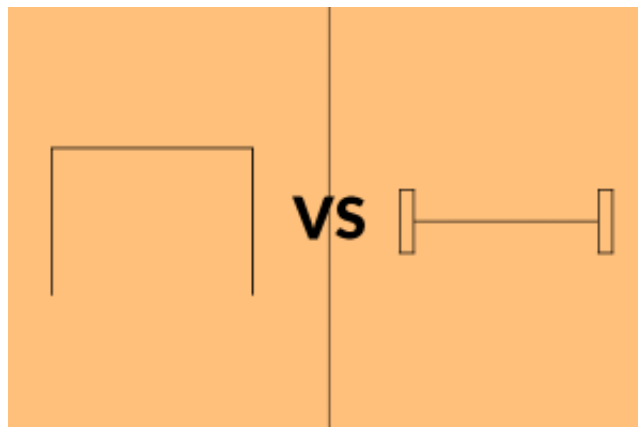


Egenvekttrening vs. Vekter

Author : chrisriis



Egenvekttrening vil si å trene med sin egen kropp som motstand istedenfor med vekter. Begge typene har sine styrker og svakheter, og ettersom jeg nå har trent en stund både med og uten vekter føler jeg at jeg har fått en grei oversikt. Det vil være nyttig dersom du vurderer å prøve en av delene, eller eventuelt begge.

Skaderisiko

Egenvekttrening er tryggere: De fleste vet at man raskt kan skade seg med vekter pga. den eksterne belastningen som påføres og teknikkfeil. Det mange derimot ikke vet er at egenvekttrening også kan skade deg, men naturligvis ikke i like stor grad. Det skal f.eks. godt gjøres å utføre [pull-ups](#) eller [leg raises](#) på en måte som skader deg, men sørg for å ha riktig teknikk før du går i gang med en øvelse for å være sikker. Her er noen øvelser mange gjør feil:

Dips: Ikke gå lengre ned enn at albueene er parallelle med skuldrene. Går du lengre ned risikerer du albueplager.

Planken: Ikke ha svai rygg. Det vil garantert føre til at du får vondt i korsryggen før eller senere. Forestill deg at hvis noen la en plate på ryggen din, så ville den nærmest vært helt parallell med ryggen.

Overgangsøvelser: Vær forsiktig med overgangsøvelser. Dette er ikke noe man trenger å bekymre seg for med vekter, men med egenvekttrening er det vanlig å øke vanskelighetsgraden ved å gjøre mer avanserte og krevende øvelser. Hopper du for fort frem vil ikke musklene dine være i stand til å tåle den nye ekstreme belastningen og derfor føre til skader.

Mine skader fra egenvekttrening: Personlig har jeg hatt problemer med både håndleddene, skuldrene, og kragebenene som et resultat av egenvekttreningen, men av egen skyld. Jeg gikk for fort frem og trente for mye. Det er særdeles viktig at du [styrker håndleddene dine](#) ofte når du trener egenvekt. Du bruker dem nesten til alt (spesielt hvis du skriver mye på tastaturet). Kjøp

gjørne wrist wraps i samme slengen for å dempe presset på håndleddene. Får du vondt i kragebenene har du antageligvis trent for mye push-ups. Skuldrene fikk jeg vondt i fordi jeg trente frogstand og handstand for ofte.

Høyrisiko øvelser: Med enkelte egenvektøvelser som f.eks. handstand og explosive pull-ups er at det kan gå riktig galt. Du kan falle over på håndstående, treffe fingrene på stangen ovenfor når du gjør explosive pull-ups osv. men derfor bør du trene mye på enklere varianter først. Lær deg også "bailing" teknikker hvis du skal lære deg håndstående. Altså hvordan du lander trygt dersom du mister balansen.

Progresjon

Annerledes progresjon: Progresjon i vektløfting blir ofte målt i hvor mye mer du løfter og/eller mengde muskelmasse økt. Med egenvekttrening måles progresjonen ofte heller ut ifra hvor mange repetisjoner eller hvor lang tid man klarer å holde en gitt øvelse. Så snart man begynner å klare veldig mange repetisjoner eller holde en statisk bevegelse lenge nok, er det vanlig å finne en mer krevende øvelse og repetere denne syklusen. Det er allikevel fullt mulig å utvikle imponerende [muskelmasse og styrke med egenvekttrening](#) hvis du bruker konsepter fra vektløfting.

Personlig progresjon fra egenvekttrening: Jeg har merket god fremgang både på muskelmassen og styrken min (spesielt skuldrene og øvre rygg), men det som har motivert meg mest er faktisk den hyppige progresjonen man opplever. I motsetning til vektløfting hvor man kan trene i over en måned uten at man løfter noe særlig mer, så vil man nærmest merke fremgang fra uke til uke med egenvekttrening. Da tenker jeg på fremgang med hensyn til å klare flere repetisjoner eller holde en statisk øvelse lengre enn tidligere. Dette gjelder spesielt for dem som ikke har trent noe særlig egenvekt tidligere, inkludert meg selv. På kun noen måneder har jeg klart min første *russian dip*, repetert med *skinning the cat*, holdt *frogstand* i over 60 sek og utført 9 *narrow chins* med 2-3 sekunder eksentrisk fase. Det har vært veldig gøy og jeg har nå en bredere forståelse for trening samt et bredere arsenal med øvelser, men skadene har ført til mye frustrasjon så følg rådene ovenfor!

Styrke: Trener du for å bli sterk i knebøy blir du naturligvis sterkere av å trene knebøy enn å trene spensthopp eller kineserbøy, men sterk på en annen måte. Det kan godt være at du klarer 150kg i knebøy, men ikke en eneste kineserbøy. Egenvekttrening gir deg heller mer isometrisk styrke.

Muskelbygging: Angående muskelmasse har jeg for det meste trent med fokus på økt styrke for å klare nye øvelser, så her kan jeg foreløpig ikke gi deg noen god sammenligning. Det jeg kan si er at det blir vanskeligere å programmere et program med fokus på muskelmasse med kun egenvektøvelser. Du vil heller ikke kunne plukke ut tre forskjellige øvelser for å treffe ulike deler av musklene osv. Jeg vil faktisk påstå at egenvekttrening egner seg best for fullkroppstrening der du trener f.eks. hele kroppen 3 ganger i uken. De egenvektøvelsene jeg har trent med fokus på muskelbygging har ihvertfall fungert utrolig bra!

Anvendelighet

Ingen hindringer: Her er naturligvis egenvekttrening en soleklar vinner! Du kan tross alt trene det hvor som helst, når som helst. Har du det travelt? Kjør på med en intens sirkeltrening økt eller noen supersett i f.eks. lunsjpausen. Keen på å trene ute i det flotte været? Stikk på Tufteparken da vel! Ikke minst er det gratis.

Naturlige bevegelser: En annen fordel er at du trener på naturlige bevegelser som vil gjøre deg mer fleksibel og hjelpe deg bedre i hverdagen. Sliter du f.eks. med å bære handleposer vil du raskt styrke grepet ved å utføre pull-ups osv. Er du kanskje litt stiv i benene? Da er spensthopp flott å gjøre. Kommer du deg ikke opp på bryggekannten? Tren dips og pull-ups. Med vekter trener vi ofte bevegelser som ikke blir brukt i hverdagen som f.eks. [sidehev](#) og [flys](#) istedenfor (ikke at det er noe i veien med disse øvelsene).

Solotrening: Du slipper å se sure fjes på treningssenteret, bekjente som aldri blir ferdig å snakke osv. Du er fri til å prøve øvelser som ser teite ut, uten publikum.

Læringskurve

Enklere læringskurve: Med vektløfting er det ofte veldig mange øvelser som skal innlæres, spesielt hvis man skal trene som en kroppsbygger. Man kan f.eks. bruke flere uker på å lære seg korrekt teknikk i en enkelt øvelse som [knebøy](#), og den vil alltid kunne forbedres. Det samme gjelder [benkpress](#) og [markløft](#). Det er langt enklere å lære seg f.eks. [pull-ups](#), [push-ups](#), [dips](#), og [spensthopp](#). Gjør du noe feil her vil du dessuten ikke få like dramatiske skader fordi du ikke bruker like mange muskelgrupper per øvelse.

Når det er sagt, så er det også mange øvelser som skal læres hvis du ønsker å bli god i egenvekttrening. Du må ofte finne forskjellige nivåer/varianter av de diverse øvelsene. Det finnes sikkert over 20 forskjellige push-up varianter som et eksempel. Skal du klare de aller mest avanserte øvelsene krever det dessuten balanse og finskjerpet teknikk til tusen.

Ta derfor en ting om gangen og ikke bli for ivrig.

Miljø

Større vektløfting miljø: Det er mange flere store forumer som fokuserer på vektløfting enn egenvekttrening her i Norge, men egenvekttrening er på vei oppover. Trenger du godt fagstoff anbefaler jeg at du sjekker ut [FitnessFAQ](#), [Fortress](#), [Barstarzz](#), [Al Kavadlo](#) og www.gymnasticbodies.com.

Det er derfor også flere som har peiling på vektløfting og kan gi deg gode tips, men trener du på Tufteparken er det ikke uvanlig at du møter en flink type du kan spørre om råd.

Oppsummering

Det er altså mindre risiko for å bli skadet når du velger egenvekttrening, med mindre du prøver deg på mer avanserte øvelser som *handstand* og *freestyle* øvelser. Progresjonen blir ofte målt i hvor mange repetisjoner og hvor lenge du klarer å holde en gitt øvelse i motsetning til vektløfting hvor du heller loggfører antall kilo løftet. Det er derfor økt fokus på å klare nye øvelser, og muskelmasse og styrke kommer som en bonus. Du blir dessuten sterkere på en annen måte enn med vektløfting, altså isometrisk.

En stor fordel med egenvekttrening er at du kan gjøre det hvor som helst, når som helst. Du kan derfor gjøre det gratis, slipper å trene blant folk, og kan trene ute i solen når det er varmt. Du trener dessuten på naturlige bevegelser som vil hjelpe deg bedre i hverdagen. Det vil også være enklere å lære seg egenvektøvelser, men det tar litt tid å oppdage alle de forskjellige variantene.

Vektløftingmiljøet er mye større enn egenvekttrening per dags dato og det er derfor lettere å få tips til førstnevnte.

Min vurdering er derfor at egenvekttrening fungerer veldig bra dersom du ønsker variasjon i treningen din og økt frihet. Det er også ideelt for travle personer. Naturligvis kan du også kombinere vektløfting med egenvekt hvor du bruker øvelser som pull-ups, dips, push-ups osv. sammen med markløft og slike øvelser. Et annet alternativ er å bytte ut øvelser for bedre variasjon, som f.eks. å bytte ut benkpress med push-ups i noen uker. I bunn og grunn kommer det an på hva du selv liker best.