

Hverdagsmannen/kvinnen

Author : chrisriis



Denne gangen er det på tide å oppklare hva som er problemene til hverdagsmannen/kvinnen og hvordan vedkommende kan trene på en langt mer effektiv måte.

Hverdagsmannen

Målene: I de aller fleste tilfeller hører jeg at gutter/menn har lyst til å se sterke ut, men ikke for store. Det ser tydeligvis ikke bra ut. Kanskje noe ala gjengen i 300 filmen. Noen ønsker også å være sterk nok til å dominere i benkpress på gymmet. Kanskje til og med klare litt muscle-ups fordi det ser kult ut.

Treningsprogrammet til disse karene er vanligvis et klassisk bodybuilder oppsett. En 2 eller 3 -splitt. Det fungerer vel og bra i noen måneder. Spesielt hvis man aldri har trent noe særlig styrke før, men så starter det å stoppe opp. Man får ikke de samme resultatene og begynner å bli lei av de samme øvelsene, det samme oppsettet osv. Her velger noen å bite tennene sammen og fortsette, andre slutter fordi de går lei, og noen velger å prøve et nytt treningsprogram.

Ikke bit tennene sammen er du grei! Det at du er lei og ikke oppnår de samme resultatene er et tegn på at du trenger variasjon, ikke en time hos tannlegen. Ikke slutt heller. Du vil alltid møte motgang i livet ditt og det vil i de aller fleste tilfeller styrke deg. Prøv heller et annet treningsprogram, andre øvelser, annen type trening, tren med en kompis. Bare ikke slutt! Du vil takke deg selv for det senere.

Dilemmaet: Noen har for mange mål og vil derfor ikke være i stand til å fokusere. I verste fall oppnår de ingen av målene sine, noe som gjør at de blir demotiverte og slutter. Andre mangler struktur. De vet hva de ønsker, men de klarer ikke å trene jevnlig og slurver unna.

Løsningen

Hold deg til ett hovedmål i begynnelsen. La oss si at du f.eks. ønsker større muskler eller å lære deg en muscle-up. Deretter skriver du ned hvordan du skal klare å fullføre målet ditt og finner et treningsprogram/oppsett som passer deg. Hvis du ønsker å lære deg en muscle-up nytter det nemlig ikke å trene som en bodybuilder. Du må først mestre pull-ups og dips og trene på en helt annen måte. Du må gradvis klare vanskeligere varianter, som f.eks. muscle-up med strikk som assisterer deg. Det er mye teknikk som skal innlæres.

Variasjon: Sørg også for å variere hver 4-8 uke, men ikke for mye slik at kroppen ikke får tid til å forbedre det du trener.

Disse tiltakene vil motvirke at du blir lei og også sørge for at du beholder fokuset. Nå gjelder bare å dukke opp de dagene i uken treningsprogrammet krever av deg. Enten det er 6 eller 3 dager.

Helkroppsprogram: Min påstand er at et fullkroppsprogram er mer gunstig for hverdagsmannen. Han slipper da å dra på trening 4-6 dager i uken, noe de færreste faktisk gjør, og får dessuten raskere resultater. Et fullkroppsprogram kan også reguleres etter dagsformen, travle dager osv. Har du hatt en stressende dag? Ta deg en ekstra dag med fri! Bare ikke la det gjenta seg for ofte. Kombinerer du et fullkroppsprogram med ulike repsområder per dag vil du både bli stor og sterk, noe de aller fleste ønsker. Det vil si at du f.eks. trener 6-8 reps på *dag 1*, 13-15 reps på *dag 2*, og 9-12 reps på *dag 3*.

Hverdagskvinnen

Hverdagskvinnen i mine øyne er en som ønsker seg en slank kropp med en fast rumpe. I noen tilfeller ønsker de også å bli sterke i egenvektøvelser, noe som gjør meg svært fornøyd!

Treningsprogrammet: Det er som oftest ikke tilstede hos denne gruppen. De løper/jogger og tar seg kanskje en kort runde innom frivektsrommet iblant, der de utfører noen øvelser med de letteste manualene de finner. Noen trener også knebøy fordi de har hørt at det resulterer i en super rumpe, noe det gjør.

Sannheten er at man absolutt kan få en lekker kropp av å gjøre det ovenfor, men med strukturert og ordentlig styrketrening kan man ta den til nye høyder. Styrketrening gir deg flotte kurver og er dessuten langt mer gunstig i hverdagen enn løping alene. Du vil kunne bære enklere og være i stand til å beskytte deg i farlige situasjoner i større grad.

Dilemmaet: Noen er redde for å bli for muskuløse og andre føler seg ukomfortable, enten med sin egen kropp eller at andre ser på dem.

Løsningen

Tung styrketrening: Løp mindre og tren mer styrke først og fremst. Ønsker du deg f.eks. en større rumpe hjelper det ikke stort å løpe. Du må utvikle muskulaturen og det gjør du via tung knebøy, hip thrust, utfall osv. Blås i 20-30 repetisjoner i knebøy med kun stangen. Sleng heller

på litt kilo og tren skikkelig tungt ala 6-9 repetisjoner. Det er viktig at du ikke glemmer resten av kroppen, men start gjerne med ben dersom det er hvor fokuset ditt ligger. Hvis du føler at folk ser på deg er det som oftest ikke slik, men bare noe du innbiller deg. Andre er som oftest i sin egen boble når de trener og tenker derfor ikke på hva du gjør. Er du veldig overvektig vil det bare gi deg desto større respekt! Det viser at du har bestemt deg for at nok er nok.

Du vil ikke bli for muskuløs! Jenter utvikler ikke muskler i nærheten så raskt som gutta gjør, og de musklene du utvikler vil se naturlige ut. Ikke la deg skremme av f.eks. Marit Bjørgen. Hun er en toppatlet med gode gener og har nesten trent hele sitt liv. Dessuten har hun en utrolig lav fettprosent som gjør at musklene hennes ser mye større ut. Sjekk heller ut [Erle Engemark](#) eller [Suzanne Svanevik](#) og gjør opp din egen mening. Dette er også topputøvere som kun trener styrketrening, men de ser ikke så verst ut eller hva?

Egenvekttrening er et supert alternativ: Hvis du ikke kan fordra å trene inne på et gym av en eller annen grunn, så hvorfor ikke trene ute i det fri? Kanskje ikke like aktuelt om vinteren, men et ypperlig alternativ om sommeren!

Felles løsning

Ikke fokuser for mye på utseende ditt. Det viktigste er at du har det gøy og merker fremgang. Du skal føle deg bra og komfortabel. Overdrevet fokus på utseende kan raskt føre til dumme snarveier, dårlig selvbilde og/eller psykiske lidelser.

Hold deg til ett hovedmål om gangen slik at du kan fokusere bedre og måle fremgangen din enklere.

Ikke gjør det mer komplisert enn det trenger å være. Så lenge du blir sterkere eller klare flere repetisjoner vil du bevege deg i riktig retning.

Kvitt deg med fordømmene dine. Du tenker kanskje at kvinnene i 40 års alderen på jobben din trener, kun fordi de opplever en midtlivskrise og at du ikke skal gå i samme fella. Kanskje du ikke gidder å trene fordi du mener at det vil koste deg noen ekstra timer hvor du kunne ha tjent mer penger.

Vel, jeg utfordrer deg til å vinkle synspunktet ditt på en annen måte. Les først om alle fordelene til styrketrening på [konseptet](#) siden og prøv det en stund med en positiv holdning. Husk at kroppen og hodet ditt fungerer som en enhet. Den ene delen ikke vil fungere optimalt uten at den andre delen også fungerer bra. Trening vil f.eks. gjøre deg mer opplagt, gladere og på søken etter nye utfordringer. Hodet ditt avgjør derimot om du gir alt eller bare halvparten, om du orker å dra på trening, om du hviler bra osv.

Fremhevet bilde: «[People. Lots of them...](#)» av «[Diego3336](#)», lisensiert under CC BY 2.0.