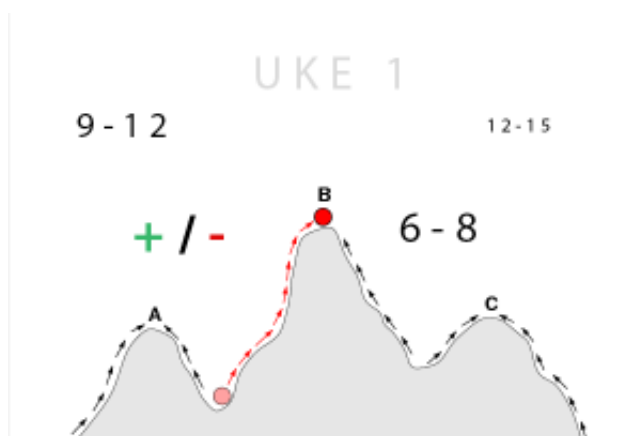


## Hvorfor ditt program suger

Author : chrisriis



De fleste treningsprogrammer fungerer til en viss grad da de fokuserer på å putte musklene dine under spenning over en viss tid. Som oftest ved å inkorporere *x antall sett* og *y antall repetisjoner*. Målet er at du skal klare å løfte litt mer hver uke/måned, enten i form av flere repetisjoner eller tyngre vekter. Dette er vel og greit, men vi overser en kritisk faktor. Disse treningsprogrammene er ikke laget for deg!

I denne artikkelen vil du få vite hvordan du kan modifisere ditt nåværende treningsprogram slik at det blir optimalt for deg, men vær obs på at det krever litt kunnskap. Du i det minste vite hvilke muskler de forskjellige øvelsene trener slik at du kan finne tilsvarende øvelser.

### Det tar ikke hensyn til dine problemområder

Alle har forskjellige målsetninger og utgangspunkt. La oss si at du f.eks. har lyst til å trene med mål om å bli sterkest mulig. Du kjører løs på Starting Strength og forventer optimale resultater fordi dette programmet tross alt har blitt trent av tusenvis av sterke individer osv. Ikke misforstå meg, du vil garantert bli sterk, men langt tregere enn om du kjenner til dine problemområder. Sliter du f.eks. med lockout i benkpress (få stangen helt opp), så hjelper det svært lite å fortsette med tradisjonell benkpress som du alltid har gjort, selv om det står i programmet. Da må du heller prøve andre varianter som jobber spesifikt med ditt problem, som i dette tilfellet er lockout. Det kan f.eks. gjøres ved å trene med kjettinger/strikk, trene i en rack, eller med øvelsen [floorpress](#). Alle disse alternativene vil styrke den delen av løftet hvor du låser ut armene.

Et annet eksempel kan være at du trener for å bli så muskuløs som mulig. Da hjelper det ikke å følge programmet ditt til punkt og prikke med mindre du har en perfekt symmetrisk kroppsbygning. De fleste har f.eks. underutviklet bakside av skuldrene, innsiden av lårene, øvre bryst osv. Bytt derfor ut enkelte øvelser hvor du allerede er sterk og har overlegen muskulatur. Trener du f.eks. mye benkpress på flatbenk kan du bytte det ut med skråbenk en periode.

Husk at de fleste programmer er enten laget med mål om å være optimale for personen bak programmet, eller så er de laget for allmennheten ut ifra hva de fleste har behov for.

## Det mangler dine favorittøvelser

Ut ifra påstanden ovenfor vil jeg også hevde at det er langt bedre å finne sine egne favorittøvelser slik at man unngår å gå lei. Stol på meg, det er ikke noe særlig gøy å trene haugevis av øvelser du er dritlei av og i verste fall gruer deg til. Kan du f.eks. ikke fordra militærpress? Prøv [arnold press](#) eller [pike push-ups](#) da vel! Vi som har trent en stund vet nemlig at treningsglede er muligens den viktigste komponenten for at man lykkes med styrketrening.

## Det har en lineær oppbygning

Her er det de typiske bodybuilding programmene som ofte er synderne. De er statiske og lineære ved at de inneholder de samme øvelsene og samme antall repetisjoner og sett hver uke. Trener du slik vil veldig raskt [stagnere](#), bli møkk lei og generelt trene utrolig ineffektivt.

Dette er mitt forslag. Istedenfor å trene 12x3 på de fleste øvelsene hver bidige uke for så å øke vekten innimellom som kan ta flere uker kan du heller prøve å starte med å trene 8x3 repetisjoner. Målet ditt nå er å øke mengden repetisjoner til du f.eks. klarer 15x3. Da starter du på nytt igjen med 8x3, men nå med en tyngre vekt/motstand. Slik vil du ha mer variasjon og enklere kunne vurdere om du faktisk har blitt sterkere.

Et annet alternativ er å trene med forskjellig treningsmengde og intensitet fra dag til dag, eller fra uke til uke. Du kan f.eks. trene 6-8 reps *uke 1*, 9-12 reps *uke 2* og 12-15 reps *uke 3*. Jeg foretrekker å gjøre dette fra dag til dag fordi jeg oppnår bedre treningsresultater da. Måten jeg gjør det på er at jeg f.eks. trener med 12-15 reps på overkroppen og 6-8 reps på benene på *dag 1*. På *dag 2* trener jeg da omvendt, altså 6-8 reps på overkroppen osv. Den siste dagen, *dag 3*, trener jeg 9-12 repetisjoner. Dette oppsettet har jeg lært av Børge Fagerli og fungerer utrolig bra!

Fordelen med en slik dynamisk/planlagt progresjon vil være at du trener i ulike repetisjonsområder og vil derfor oppnå økt styrke som igjen fører til økt muskelvekst. Det er en sirkel til suksess. Med 6-8 reps vil du trene mer styrkeorientert slik at du kan løfte tyngre på de andre dagene/ukene, og med 12-15 repetisjoner vil du bli mer utholden slik at du kan løfte desto tyngre med 9-12 repetisjoner som antageligvis er det mest effektive området å bygge muskler i.