

Myter om egenvekttrening

Author : chrisriis



Etter å ha trent med min egen kropp som motstand/vekt over en lengre periode har jeg hørt mye rart. Det finnes tydeligvis mange negative misforståelser om egenvekttrening blant allmennheten. Derfor føler jeg at det er min plikt å opplyse hva som er rett og galt, basert på mine erfaringer og tilegnet kunnskap.

Du blir ikke stor og muskuløs, men definert

Jeg antar denne myten kommer av at det er soldater og fightere man først og fremst tenker på, når man hører ordet egenvekttrening. Disse folkene har vanligvis lav fettprosent og er ikke alltid så store, men det er fordi dette er optimalt for dem. De færreste soldater kan løpe ute i felten med 100kg muskler og figthere har forskjellige vektclasser de må stille innenfor, men det betyr ikke at man ikke kan bygge store muskler med egenvekttrening.

Teori og praksis: Det har seg faktisk slik at musklene dine ikke kan differensiere mellom løfting av en vekt eller din egen kroppsvekt. Begge deler er simpelthen motstand som holder musklene dine under spenning over en viss tid, noe som vil føre til nedbryting av muskelfibre som resulterer i økt muskelvekst dersom kostholdet er bra. Derfor er det i teorien like aktuelt å bli stor og muskuløs av egenvekttrening som det er med vekter, men ikke nødvendigvis like enkelt i praksis.

Fordelen med vekter er at du kan justere vektene slik at du nøyaktig treffer det repetisjonsområdet du ønsker (ofte mellom 8-15 repetisjoner), men med egenvekt blir det vanskeligere. Årsaken er at man ofte må trene mer styrkeorientert for å kunne hoppe til neste nivå av en øvelse. La meg gi deg et eksempel; du trener spensthopp, men det er alt for lett for deg. Derfor vil du heller trene [pistol squats](#) istedenfor. Problemet nå er at denne øvelsen er alt for tung for deg og du klarer kanskje 3 på den ene foten og 1 på den andre. Nå må du trene negative repetisjoner osv. for å bli sterk nok til å klare 8-15 repetisjoner.

Løsninger: Det finnes heldigvis noen løsninger. Skaff deg en oversikt over øvelsene som finnes og deres vanskelighetsgrad. Slik kan du hele tiden tilpasse øvelsene til dine

repetisjonsmål. Her er enda et eksempel; hvis vi tenker oss at du trener push-ups og skal gjennomføre 8x3, men du klarer godt over 30 push-ups uten pause. Hva gjør du? Vel, du kan f.eks. legge på kjettinger, vektskiver eller be en kompis av deg sette foten sin på ryggen din for øke belastningen. Et annet alternativ er å finne en vanskeligere variant av øvelsen ([clapping push-ups](#), [diamond push-ups](#) osv.). I dette tilfellet ville jeg anbefalt det første alternativet fordi du da trener samme øvelse som treffer brystet mer enn f.eks. diamond push-ups. Dette er et problem med egenvekttrening og muskelbygging. De mer avanserte øvelsene treffer ikke alltid de samme muskelgruppene. Derfor er ikke 100% egenvekttrening ideelt i kombinasjon med et typisk splittprogram, men så foretrekker jeg personlig et fullkroppsprogram. Husk at desto mer avanserte øvelser du har i ditt arsenal, jo enklere blir det å tilpasse øvelsene til programmet ditt. Dessuten har det seg også slik at desto sterkere du blir, jo mer muskuløs blir du.

Treningsmetoder: De fleste trener ofte 8x4, 12x3, 10x10 osv. og skal du gjøre dette med egenvekttrening må du være grisesterk. Derfor er det bedre å trene myoreps, ladder sett eller en W pyramide som fungerer vel så bra og helst bedre, fordi du ligger nærmere utmattelsespunktet over lengre tid. Et myosett kan f.eks. se slik ut: 12 - 3 - 3 - 3 - 3 - 3. Et ladder sett kan f.eks. se slik ut: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1. En W pyramide kan f.eks. se slik ut: 4 - 3 - 2 - 1 - 2 - 3 - 4 - 3 - 2 - 1 - 2 - 3 - 4.

Min konklusjon er derfor at man bør trene egenvekttrening kombinert vektløfting for å oppnå maksimale resultater. Bruk egenvektøvelser som variasjon, f.eks. push-ups med bredt grep og ekstern belastning som et alternativ til benkpress, pull-ups som et alternativ til roing osv. Heller ikke glem baseøvelsene som markløft og knebøy.

Du blir ikke sterk i å løfte vekter med egenvekttrening

I likhet med punktet ovenfor, så går det i teorien an å bli utrolig sterk med bare egenvekt, men problemet i dette tilfellet vil være at det er vanskeligere å finne øvelser som treffer like mange muskelgrupper samtidig slik som markløft. Fordelen med egenvekt er derimot at man ofte blir ekstremt sterk i muskler man ikke trener like godt med vekter.

Heldigvis er det enklere å trene med fokus på maksimal styrkeutvikling enn muskelbygging med egenvekt, fordi du alltid vil finne noen øvelser som er tunge nok. Et alternativ til knebøy, markløft og benkpress kan f.eks. være pistol squats, gå i bro gjentatte ganger, push-ups med ekstern belastning og pull-ups med ekstern belastning.

Det er ikke uvanlig at profesjonelle turnere med fokus på ringer har klart over 200kg i markløft som jomfruløft med en vekt på under 80kg og det sier sitt!

Naturligvis vil du antageligvis bli sterkere i benkpress raskere hvis du trener benkpress i større grad enn push-ups, blant annet fordi du konstant forbedrer teknikken din og øver inn bevegelsesbanen til løftet, men kanskje det ikke er brystene og triceps som holder deg tilbake i benkpress? Muligens det er skuldrene dine, og de trener du bedre med normale push-ups. Derfor anbefaler jeg alltid å variere øvelsene. Husk at du er aldri sterkere enn din svakeste lenke, og egenvektøvelser er veldig gode for å styrke dine svake lenker. På samme måte kan

[militærpress](#) hjelpe deg å bli sterkere i [handstand push-ups](#).

Oppsummering

Altså er det absolutt mulig å bli både svært muskuløs og sterk med kun egenvekttrening, men det krever en del kunnskap om ulike øvelser og metoder. Det er en annerledes måte å trene på, men med tanke på at egenvektøvelser fungerer glimrende som variasjon og styrker dine svake områder, så anbefaler jeg at man kombinerer vektløfting med egenvekttrening for å oppnå maksimale resultater. Skal du derimot kun bli sterkere i egenvekt slik at du kan klare mer avanserte øvelser anbefaler jeg heller å bare trene egenvektøvelser.