

Nedsidene med styrketrening

Author : chrisriis



De aller fleste av oss vet allerede hvorfor styrketrening er noe av det beste man kan drive med, men vi blir sjeldent fortalt om nedsidene. Til tross for at de er få, så kan de allikevel være svært alvorlige. I denne artikkelen vil jeg derfor gi deg en oversikt over vanlige fallgruver og tips om hvordan du kan dem. Dette kan spare deg for utrolig mange uker med elendighet!

Skader

Det er nok den fremste nedsiden med styrketrening. Nærmest alle som har trent styrketrening har opplevd en eller annen skade i ny og ne. Det skyldes som oftest overbelastning eller tekniske feil i øvelsen/e som utføres. Selv har jeg hatt problemer i korsryggen, fremre lår, håndleddene, albue, skuldrene, kragebenene m.m. Dette høres kanskje veldig urovekkende og skummelt ut, men disse skadene har vært min egen feil og du kan banne på at jeg har lært av dem.

Riktig teknikk: Først og fremst bør du lære deg riktig teknikk i baseløftene knebøy, benkpress, markløft og skulderpress. Du vil da forstå hvordan ting henger sammen i større grad og også lære deg tommelfinger-regler som f.eks. at ryggen stort sett alltid skal være rett, tommelen skal rundt stangen og at du skal se fremover. Du kan naturligvis se en haug av videoer på YouTube og etterligne teknikkene i et speil, men personlig vil jeg anbefale at du spanderer noen timer med en personlig trener i dette stadiet. Nesten ingenting er viktigere enn baseløftene og svært

få andre øvelser kan skade deg mer, i det du startet å trene med tunge vekter.

Lytt etter kroppen: Det andre du må passe på er å høre på kroppens signaler. Begynner du å få litt vondt et sted må du tenke deg godt om hvorfor. Hvilken øvelse kan det være og hva kan evt. være feil? Mange nybegynnere velger dessverre å ignorere signalene og håpe på at det bedrer seg etterhvert, men i realiteten blir det bare verre fordi skaden ikke får leget seg.

Start forsiktig. Som et eksempel har jeg trent mye egenvekt i det siste, men ikke noe særlig tidligere. Derfor er ikke håndleddene mine så sterke for øyeblikket og etter mye håndstående, frogstand og pull-ups har håndleddene mine gitt klar beskjed. Jeg har nå enkelt og greit skrudd ned hyppigheten og intensiteten og fokusert mer på uttøyningsøvelser for å styrke håndleddene mine som et svar på signalene.

Støtte: Alle nybegynnere og dem som løfter til utmattelse bør ha spottere til å hjelpe dem. Det er ikke særlig kos når benkpress stangen sitter limt fast til brystet eller i verste fall halsen, eller at du bikker fremover i knebøy med 100kg+ på stangen. Folk har faktisk dødd av å bli kvelt av benkpress stangen!

Vanlige skader: Her er noen vanlige skader folk opplever og hva de skyldes, som kun er ment som en pekepinne:

- Vondt i korsryggen - Kommer ofte av feil teknikk i markløft og/eller knebøy.
- Skulderplager - Kommer ofte av feil teknikk i benkpress/press øvelser.
- Håndledd - Oppstår ofte når man løfter veldig tungt i benkpress eller trener egenvektsøvelser som f.eks. push-ups, håndstående, frogstand etc.
- Ben - Her kan f.eks. kneskollen, akkilesen osv. gjøre vondt og det kan komme av en hvilken som helst benøvelse. Fokuser på å holde riktig benstilling under hele løftet i knebøy og lignende øvelser.

Kontorrotter: Det er ekstremt viktig at du har en god arbeidsplass med god ergonomi når du jobber bak et skrivebord. Hvis ikke, kan små plager fra treningen utarte seg veldig, eller oppstå og bli verre av selve treningen. Skaff deg en god mus, musematte, regulerbar stol og reis deg jevnlig. Ikke hvil hånden din på musen når du ikke bruker den. Det beste av alt er nok å skaffe seg et regulerbart skrivebord slik at man kan stå å arbeide.

Treningsmani

Det er uvanlig å bli bitt av basillen når man først starter med styrketrening og merker ukentlige forbedringer. Det er ikke nødvendigvis noe feil i det, men sørg for å skille mellom mani og dedikasjon. Mange tror de kun er dedikerte, men er egentlig avhengige og det er en veldig tynn tråd som skiller de to. Selv vil jeg påstå at jeg har vært avhengig tidligere. Jeg fikk panikk dersom jeg mistet en treningsøkt eller om det var mangel på en matvare som inngikk i kostholdet. Dette førte til mye unødvendig stress og ofte kan dette stresset være langt mer ødeleggende enn at du gikk glipp av en treningsøkt. Derfor satt jeg etterhvert en strek. Jeg hadde ingen planer om å konkurrere, så jeg startet heller å trene 3 ganger i uken med et

fullkroppsprogram. Slik var det ikke lenger noen krise om det gikk en eller to dager imellom en økt. Jeg fikk også et mer avslappet forhold til mat. Ble det litt junk food i ny og ne var det bare å kompensere med en ekstra joggetur.

Treningsmani fører også ofte til at man føler seg lite muskuløs og "ikke god nok" slik at man får et usunt selvbilde. Dette kan i verste fall føre til at man starter med steroider som ofte fører til enda en verre mental tilstand hvor kroppsfokuset blir sykkelig og ekstremt. Ta kontakt med din fastlege eller en psykolog dersom du føler at du er i faresonen.

Spiseforstyrrelser

Dette går på mye av det samme som ovenfor og derfor gjelder mange av de samme tipsene. Du har ikke nødvendigvis spiseforstyrrelser bare fordi venner og familie uttaler seg, men det er lurt å ta det i betraktning. Hvis veldig mange beskylder deg for å lide av dette, så kan det tross alt ligge noe i det og. Hvis du ikke klarer å skeie ut i ny og ne med f.eks. en hamburger eller litt sjokolade, og du får en veldig skyldfølelse etterpå kan det være et tegn på at du har diagnosen. Rådfør deg da med din fastlege eller en psykolog.

Ofte kommer dette av at man følger en diett. Det kan derfor være lurt å ikke være så seriøs. Så lenge du får i deg nok kalorier, men ikke for mye, og samtidig nok proteiner vil du bli mer muskuløs. Det gjelder også hvis man skal bli slankere. Det er ganske enkelt. Løp mer, innta mindre kalorier og beveg deg mer generelt. Det er ingen som har pålagt deg å telle hver eneste kalori.

Hemoroider / Brokk

Øvelser som knebøy og markøft legger enormt press inni buken som i verste fall kan føre til hemoroider og brokk. Hemoroider er klumper som oppstår i endetarmen pga. utposninger av blodårer. Da vil det være ekstremt smertefult å gå på do. Derfor kan det være lurt å begrense disse øvelsene slik at man ikke trener knebøy hele tiden. Brokk kan oppstå flere steder og er en utposning av bukhuken gjennom et svekket område eller en åpning i bukveggen. Det kan gi svie og ubehag når man hoster osv.

Disse plagene kan i verste fall halte treningen din med mangfoldige uker, og spesielt hvis du må operere. Som min mormor alltid sier; alt med måte!

Oppsummering

Altså bør du unngå tekniske feil i styrkeøvelser, og spesielt i baseløftene. Det er også viktig å ikke overtrene som fører til overbelastninger. Ha alltid støtte hvis du løfter til utmattelse eller er nybegynner. Lær deg dessuten å lytte til kroppens signaler. Sitter du bak en pult store deler av dagen er ergonomi svært viktig.

Ikke ta treningen for seriøst heller. Det står ikke om liv og død. Slik unngår du treningsmani og spiseforstyrrelser. Ta kontakt med fastlegen din eller en psykolog dersom du tror du er i

faresonen.

Unngå for mye knebøy og markløft da disse øvelsene legger mye press på buken og kan føre til hemoroider og/eller brokk som er svært ubehagelig og kan halte treningen din med mangfoldige uker.

Har du kanskje opplevd noen av disse nedsidene allerede eller andre som ikke er oppgitt her? Kommenter nedenfor da :)