

Treninghacks

Author : chrisriis



Etter å ha trent i noen år er det ikke uvanlig å snuble over ulike småtriks og den slags. Noen fungerer og andre ikke. Denne gangen er det derfor min tur til å lage en liste over triks som har fungert for meg. Listen vil bli oppdatert hver gang jeg kommer over noe nytt som fungerer. Kom gjerne med innspill i kommentarfeltet nedenfor artikkelen, så legger jeg kanskje til triksene dine også!

Dann deg en vane

Er du av typen som trener stein hardt i en liten periode for så å gi opp? Vel, hvis du klarer å følge det du holder på med i ca. en måned vil det bli langt lettere for deg deretter. Husk og start rolig og ikke tren som en gal så snart du er i gang. Vaner kan være ekstremt produktive hvis de brukes riktig og fatale hvis de brukes feil.

Ha det gøy

Ikke bare tren et program fordi du tror det vil gi deg supre resultater. Det er viktigere at du har det gøy. Bytt gjerne ut noen øvelser osv. eller enkelt og greit hele programmet. Det hjelper ikke å trene et kjedelig program i 3 måneder for så å bli demotivert til tusen og i verste fall småstresset. Finn de øvelsene du liker å trene, tren på den måten du foretrekker og sett dine egne mål.

Paralysis by analysis

Unngå å bli oppslukt i tider og tall. Det er fort gjort når man er nybegynner og samtidig dedikert, men det kan ende med at du blir stresset og trener dårligere. Husk at disse tallene og tidene ofte er ment som pekepinner. Står det 1 minutt pause, så spiller det ingen rolle om du tar 45 sekunder eller 1 minutt og 15 sekunder. Dette bør du heller føle på kroppen. Det samme gjelder for antall repetisjoner også. Det spiller ingen rolle om du utfører 11 eller 14 repetisjoner dersom målet er 12.

Personlig har jeg oppnådd langt bedre resultater ved å føle på kroppen min når den er klar og samtidig trene ut ifra dagsformen. En dag klarer jeg kanskje 12 repetisjoner og en annen dag 14. Det er tross alt viktigere at man har det gøy og får slappet av litt, da vi har nok av tall og tider å forholde oss til ellers i hverdagen.

Det er ett unntak

Visualiseringsteknikker

Teknikk 1: Dette trikset lærte jeg fra en artikkel på Fitnessbloggen. Det går ut på å tenke på en spesifikk måte slik at du kan prestere bedre. Effekten avhenger fra person til person, men det fungerer bra for meg ihvertfall. Hvis du f.eks. skal gjøre pull-ups, så tenk deg at du skal dra stangen ned i bakken mens du drar deg opp. Det gjelder for dips også. Militærpress? Stikk hodet fram som om du skal stange det i veggen mens du løfter stangen over hodet.

Teknikk 2: Denne teknikken blir vanligvis kun brukt før man utfører et maksløft. Teknikken er delt opp i fire deler og første del er å starte og visualisere hvordan du vil at treningsøkten skal foregå, og hva du ønsker å oppnå. Se for deg at du oppnår dette målet. Neste steg er å se for deg et vellykket løft like før du faktisk skal utføre løftet. Tenk på dette vellykkede løftet mens du utfører løftet. Etter løftet er fullført spiller du visualiseringen tilbake igjen som en replay knapp. Dette vil hjelpe deg å korrige problemer og i enkelte tilfeller la deg legge på flere vekter. Til neste løft visualiserer du da et korrekt løft hvor du har korrigert teknikken basert på din forrige visualisering om nødvendig. Det er faktisk [gjort studier](#) som beviser at dette er effektivt og at man kan forbedre seg ytterligere ved å gjenta denne visualiseringen ofte nok.

Aktive pauser

Føler du deg sliten og skal til å sette deg ned i 1-2 minutter? Småjogg, ro eller hopp istedenfor! Da vil du forbrenne langt mer per treningsøkt. Er du kanskje den typen som pleier å sykle eller jogge 30 minutter etter en styrke økt? Vel, slik slipper du det og har nettopp spart deg 30 minutter. De fleste som ikke har prøvd det før vil påstå at dette vil gjøre en mer sliten før neste sett, men det har seg faktisk ikke slik. Prøv selv da vel, og gjør opp din egen mening! Begrepet kalles *cardio acceleration*.

Musikk på øra

Det er bevist at spesifikk musikk kan både forbedre prestasjonene våre når vi trener (10%+) og også endre vår persepsjon av tid, slik at det virker som om tiden har gått raskere. Finn fram musikk som får deg i gang! Dette er høyst individuelt så prøv deg fram. For mange vil trance, dubstep og hip hop musikk virke bra når de trener normalt, og tung rock når de trener tungt eller skal makse. Bare sørg for å ikke velge rolig musikk ala klassisk, da det er vist at det kan gjøre deg enda svakere enn uten musikk i det hele tatt.

Loggfør treningsøktene

For mange høres dette kjedelig ut, men jeg lover deg at det vil pushe deg videre. Du kan da se hvor mye du har forbedret deg over en viss periode og sammenligne med kompis for å skape litt sunn konkurranse. Gjør det gjerne på nett slik at du kan få tilbakemeldinger og ros!

Øvelsevariasjoner

Blir f.eks. leg extensions for lett for deg? Prøv med ett ben om gangen da vel! Dette trikset er ganske åpenbart, men allikevel tenker man ofte ikke over det. Det samme gjelder *hamstring curl* osv. Husk at du bør starte med din svakeste side slik at ubalansen jevner seg ut etterhvert.

Fremhevet bilde: «[Gaswerks Park](#)» av «[Hammerin Man](#)», lisensiert under CC B.Y 2.0.

Video: Jim Stoppani