

Tre råd for deg som vil begynne å trene

Denne korte artikkelen vil handle om hva aktivister kan fokusere på for å få mest utbytte av innsatsen som legges ned i styrketrening.

Bakgrunn for artikkelen:

Det er naturlig at man stiller seg spørsmålet: «Hva har trening å gjøre med kommunisme?» Foruten å styrke sin ressurs som aktivist eller støttespiller for den kommunistiske bevegelsen, er kommunister forøvrig kjent for å være svært opptatt av folkehelse. Gjennom historien har arbeiderbevegelsen stått for egne initiativer i form av idrettslag. Arbeiderbevegelsen var også engasjert i avholdsbevegelsen. Med andre ord var på helse- og livsstil et viktig fokusområde for fagbevegelsen. Det er på tide å heve denne fanen atter en gang.

Styrketrening er et nyttig, og overkommelig, verktøy for de aller fleste deler av befolkningen, dersom det tilrettelegges den enkeltes forutsetninger. Denne artikkelen tar for seg hvordan man kan trene for å oppnå best mulige resultater.

Råd nr.1: Treningsform

Det som er det første rådet er å finne en treningsform som passer deg. Har du tilgang til et treningssenter nær deg? Er naturen din «gym»? Har du noen strikk og hantler liggende hjemme? Poenget er å være realistisk og se hvilke muligheter du har for hvilke måter du kan trene på.

Pleier du ikke å trene anbefales det å velge 1-3 øvelser som du har tro på at du kan følge opp over lengre tid. Dersom du ikke er vant med å trene – ikke overdriv antall øvelser,

treningsmengde eller treningshyppighet! Tre dager i uken er tilstrekkelig.

Råd nr.2: Måldefinisjon

Det andre rådet etter at man har avklart hvilke treningsmuligheter man har tilgjengelig, er å definere målet/målene man har med treningen.

Har man et ønske om å bli utholdende sterk ved bruk av egen kroppsvekt, eller har man ambisjoner om å løfte tyngst mulig vekter? Er ønsket «å få litt mer muskler», kan dette være noe udefinerbart (avhengig av hvor trent man er fra tidligere). Finn et praktisk mål som gjenspeiler det du trener mot.

Et eksempel på dette kan være at dersom du ønsker å «bli god» på push-ups – sett deg et klart definert mål om å klare et visst antall repetisjoner: «Mitt mål er å kunne klare x antall push-ups i løpet av x tid.»

Avhengig av hvilke mål man har med treningen er det avgjørende at man faktisk trener på det man ønsker å bli god i. Dette kalles målspesifisitet. Det hjelper lite å trene biceps curl-øvelsen dersom målet er å klare x antall push-ups. Skal du bli god på push-ups, så må du trene push-ups!

Råd nr.3: Flerleddsøvelser

Det tredje avgjørende rådet er å fokusere på flerleddsøvelser. Først av alt er det viktig å klargjøre at det viktigste er å trene, ikke først og fremst hvordan. Men det er allikevel noe som er mer hensiktsmessig å prioritere fremfor annet.

Flerleddsøvelser er det motsatte av isolasjonsøvelser. Isolasjonsøvelser trener kun én spesifikk del av kroppen. Eksempler på dette kan være typiske «bodybuilding»-øvelser som f.eks. tidligere nevnte biceps curl, og utallige andre tilsvarende «mindre» øvelser, som kun trener én muskelgruppe om gangen.

Flerleddsøvelser trener hele, eller i det minste store deler av, kroppen på en gang. Eksempler på flerleddsøvelser kan være push-ups, burpees, pull-ups, chin-ups, dips, knebøy, markløft, benkpress, foroverbøyd roing, militærpress, clean & jerk, snatch, farmers walk, tire sledge, tire flip og andre lignende «store øvelser». Det er gjerne den type øvelser man ser det konkurreres i ved idretter som olympisk vektløfting, styrkeløft, strongman, crossfit og lignende.

Dersom man f.eks trener hjemme på egenhånd ved bruk av kroppsvektøvelser, er det å anbefale at **minst** én av øvelsene er en flerleddsøvelse. Et typisk eksempel er at programmet ditt er lagt opp til at push-ups er den første øvelsen. Det er hovedøvelsen din – den du **prioriterer** mest. Så gjør du kanskje sit-ups, eller lignende isolasjonsøvelser, fordi du er sliten fra hovedøvelsen, og ikke orker noe som er tilsvarende krevende. Men hvis du skulle orke, er det bare flott! Bytt ut isolasjonsøvelsene med flerleddsøvelser istedenfor. Det vil du få enda mer utbytte av. Men igjen; husk å ikke overdrive – det viktigste er å finne en «treningslivsstil» som er praktisk gjennomførbart for akkurat deg over tid.

Trening sett fra et dialektisk perspektiv:

Dersom vi tenker dialektisk på dette, kan vi se for oss at **tesen** (utgangspunktet, det vi starter med) er muskelmassen man har fra før av. I møte med **antitesen** (motsetningen), som i dette tilfelle vil være trening som fører til muskulær nedbrytning, i kombinasjon med riktig ernæring, vil den nye **syntesen** av tesen og antitesen bli økt muskelvolum, styrke, utholdenhet, med mer.

Avsluttende oppsummering:

Som med alt annet – ikke overdriv, men finn et realistisk og konkret mål, (flerledds)øvelser som fremmer måloppnåelsen,

samt en treningsform og treningsmengde som passer akkurat deg!
Husk at den eneste, og største, konkurrenten er deg selv.

Treningslivsstil er ikke som en sprint – det er mer som et maraton. Når ting går litt trått, så fortvil ikke – husk at alt er bedre enn ingenting! Uten feiling, kan man heller ikke utvikle seg videre.

Lykke til med treningen, kamerater!