

TRÄNA MED MIKAELA

Optimera resultaten

Det finns många faktorer, som påverkar de resultat du får av din träning. Den viktigaste faktorn är hur du tränar, men även sömn, kost och

stress har en stor påverkan på resultaten. Kosten kommer jag ta upp och skriva mer om i kommande artiklar. Denna artikel kommer att fokusera på

träningens grundprinciper för att få bästa resultat.

Människokroppen är väldigt resurs-smart. Anpassningar görs endast, när kroppen upptäcker att det verkligen behövs. Att till exempel utveckla en högre syreupptagningsförmåga, att öka muskelstyrkan eller att förbättra uthålligheten är ett energikrävande arbete. Kroppen måste utsättas för en hel del stress, för att den ska utveckla dessa färdigheter, men det är även en svår balansgång mellan hård träning och tillräcklig återhämtning.

Nedan beskriver jag de träningsprinciper, som jag anser är viktigast att tänka på för att optimera resultaten.

Överbelastningsprincipen

För att bli starkare så måste man utsätta kroppen för mer än den är van vid, så att kroppen kan anpassa sig till den tyngre belastningen och därmed bli starkare. Om man alltid lyfter samma vikter på samma antal repetitioner, så vänjer sig kroppen och kommer då inte att utvecklas särskilt mycket. Samma gäller om man springer samma sträcka i ungefär samma tempo. Konditionen kommer inte bli mycket bättre.

Musklerna måste utsättas för stress för att anpassa sig till en högre belastning. Att fastna i en form av bekvämlighetsträning gör dig inte starkare eller uthålligare. Det gör att du kvarstannar på en bra nivå med eventuellt en liten utveckling. En förutsättning för att överbelastningsprincipen ska fungera, det är att man utmanar kroppen, samtidigt som man måste hitta en bra balans mellan hög belastning och vila.

Hur mycket man ska belasta kroppen vid styrketräning är individuellt, men man pratar om minst 60 procent av sitt max. Begreppet "1RM" betyder "en repetition så tungt man kan". "3RM" betyder "tre repetitioner så tungt man kan" o.s.v. En bra ide är att



med rätt träning

testa vad man klarar som ”1RM” på en specifik övning och ha det som utgångspunkt. Belasta därefter med 60 procent till 100 procent ditt ”1RM”. Variera sedan repetitionsantalet därefter.

Utmana din kropp, öka belastningen, öka tempot och pressa dig själv till att klara mer än vad du tror att du orkar för att utvecklas.

Progressionsprincipen

Ett exempel på denna princip kan vara om man vill lära sig en svår eller tung övning. Då kan det vara bra att börja med en lättare variant av den. Sedan ökar man succesivt svårighetsgraden, för att till slut nå målet. Progression betyder ökning eller stegring i en viss takt.

När det handlar om träning, så betyder det även, att du måste öka mängden eller intensiteten för att fortsätta utvecklas. Om du har stannat i din utveckling, så kan anledningen vara, att du saknar en bra progression i träningen.

Principen innebär kort och gott att man ska få en fortsatt utveckling i olika fysiska kapaciteter såsom muskelstyrka eller uthållighet. Detta kräver att träningsprogrammet ändras regelbundet. Variationen i träningen är även en viktig del för att undvika skador och upprätthålla motivation samt träningsglädje.

Specificitetsprincipen

Om man vill förbättra en specifiell färdighet eller egenskap, så bör träningen i stor grad omfatta de träningsmoment, som utmanar prestationsförmågan för denna färdighet eller egenskap. Man blir kort sagt bra på det man tränar.

Styrketräningen leder till vissa fysiologiska anpassningar, medan konditionsträning leder till andra anpassningar. I

alla idrotter kan man efterlikna rörelser och utvecklas med kompletterande övningar, t.ex. så kan marklyft vara bra för dem, som vill kunna hoppa högt, då båda rörelserna innefattar en höftfällning. Ytterligare moment som man kan försöka efterlikna, kan t.ex. vara varaktighet, intensitet, aktivitetsform och utrustning.

Variationsprincipen

För att kroppen ska utvecklas, så krävs det att den utsätts för högre belastning upprepade gånger. Det kommer att resultera i, att den börjar anpassa sig genom att öka konditionen eller att bygga större muskler. Tränar man hårt, så kan det vara bra att periodisera sin träning. Det vill säga, att man blandar upp de tuffare och tyngre perioderna med lättare perioder för återhämtning. Detta kan göras månadsvis, veckovis och även på dagsbasis.

Periodiseringen är viktig för återhämtningen för att undvika överträning. Tränar du för hårt och för ofta, så kommer inte kroppen att kunna återhämta sig, och därmed kommer ökad prestation att utebli. En periodisering av träningen kan man se som en variation.

För en styrkelyftare kan en period bestå i flera antal repetitioner för att bygga muskler och för att utveckla teknik.

En period kan vara kompletterande övningar, som inte körs i perioden där du endast fokuserar på styrka. Jag tycker även, att det är skönt att variera träningen såväl fysisk som mentalt.



”Varierad träning blir roligare och håller motivationen uppe.”

Det gör träningen roligare och håller motivationen uppe.

Lycka till!

MIKAELA KELLNER
POLIS, KOSTRÄDGIVARE OCH PERSONLIG TRÄNARE