Større, Stærkere og Sundere – Hurtigt, Sikkert og Naturligt

Skrevet af: Lasse Kjær, http://Fitness-blog.dk.

Denne bog er 100% gratis og du må gerne sende den rundt til dine venner og andre som kan have glæde af den!

Send bogen til dine venner ved at sende dem dette link:

http://fitness-blog.dk/gratisebog

Via linket kan du også kommentere og diskutere bogen med andre læsere.

Indholdsfortegnelse

2. Træn fordi du kan 5
3. Basistræning og øvelser 7
The Size Principle 7
Det progressive overloading princip 12
Basisøvelser 13
Restitution – en vigtig succesfaktor 16
Dekonditionering 18
Sammensætning og udførelse af basal opvarmning, CNS-aktivering og arbejdssæt. 19
Brug dit program som vejledning, men tænk selv 21
4. Træningsprogrammet 24
Planlægning 27
Ugeplanen 28
Mandag: 28
5. Kardiovaskulær træning / Cardio 30
6. Uden mad og drikke duer helten ikke 31
Eksempel på en færdig kostplan 37
Afsæt 8 timer til søvn hvert døgn 42
7. Afrunding. Vær vedholden og dedikeret 43
8. Trænings-ordbog 44
Afrunding – vil du gøre mig en tjeneste? 46

1. Indledning

Du sidder lige nu med et eksemplar af min første e-bog om træning. Tak for det!
Det er blevet populært og "IN" at gå op i sin krop og sin sundhed. Der har aldrig været så mange aktive medlemmer i de danske fitness centre, som der i disse år og det lader ikke til at udviklingen stopper her.
En ting er at beslutte sig for at træne, en anden er hvordan du egentlig bør træne for at opnå de fysiske mål du har sat. Hvis du ikke har en grundlæggende viden om hvordan din krop fungerer og hvad der sker når du træner, så vil du i langt de fleste tilfælde spilde din tid i centeret.
Mit mål med denne bog er at give dig denne viden, sådan at du nemt og hurtigt kan implementere den i din vægttræning og dermed opnå fuldt udbytte af din tid i fitness centeret.
Bogen vil kort sagt hjælpe dig med at forvandle dit udseende, opbygge en sundere krop og skabe et bedre velvære – hurtigt, sikkert og naturligt.
Træning er en videnskab, uden tvivl. Det er fuldstændig umuligt at dække det hele i en enkelt bog og derfor har jeg valgt at henvende min første bog mod drenge og mænd med ønsket om at bygge større muskelmasse, blive stærkere og blive sundere. Jeg vil i bogen koncentrere mig om hvordan du skal træne, spise og leve for at opbygge din muskelmasse og holde din fedtmasse i bund.
Jeg vil ganske enkelt fortælle dig hvad du skal gøre for at blive større, stærkere og sundere, med et synligt resultat allerede efter 12 uger.

Træning og kost er to ufattelig komplekser emner og det er ganske enkelt umuligt at dække det hele.. Trænings- og kostvidenskaben udvikler sig hele tiden og det kan for langt de fleste være svært at følge med i udviklingen. Et andet problem er at du hele tiden hører forskellige meninger om forskellige emner indenfor træning og kost. Der vil også være ting som jeg skriver, som går på tværs af noget du har hørt andetsteds, og sådan vil det nok altid være.
Når jeg skal lære nybegyndere og lettere øvede hvordan de opnår de resultater de drømmer om, så er jeg tilhænger af den lidt mere simple indgangsvinkel til emnerne. Det er også den vinkel jeg vil forsøge at bruge i denne bog.
Jeg vil sætte dig ind i de, efter min mening, mest basale og vigtige principper omkring kombinationen af træning, kost og restitution. Jeg går selvfølgelig i dybden når det er nødvendigt,

men vil hele tiden forsøge at holde en god balance, sådan at bogen holdes på et nogenlunde grundlæggende og letlæseligt niveau, hvor de fleste vil være i stand til at følge med.
Bogen er skrevet ud fra den erfaring og viden jeg har tilegnet mig gennem min egen træning, mit arbejde med Fitness Blog, min terpen af både udenlandsk og dansk træningslitteratur samt vejledning af rigtig mange forskellige begyndere og lettere øvede.
Bogen er skrevet ud fra mine holdninger og mine synspunkter - Træning er en kompliceret videnskab og der findes sjældent ét facit, så denne bog skal ses som et subjektivt udtryk for hvordan du i mine øjne får størst udbytte ud af din træning.
Hvis du støder på et ord i bogen som du ikke forstår, så kan du nemt og hurtigt springe til ordbogen bagerst i bogen, som vil forklare dig ordets betydning.

For at holde det nemt og overskueligt har jeg valgt at kalde alle træningsøvelser ved deres engelske navn. Det er ikke et forsøg på at lyde smart, men mere for at gøre det hele så overskueligt og "stilrent" som muligt.

Endnu engang tak og god læselyst!

2. Træn fordi du kan

Du er bygget til at bevæge dig, til at bruge dine muskler og udfordre din udholdenhed. I takt med moderneseringen og automatiseringen af vores samfund, bliver vi som mennesker også mere stillesiddende og vores fysiske aktivitet daler kraftigt år for år. Problemet ved den form for inaktiv livsstil, er at vi ikke vedligeholder vores krop og derfor reduceres vores levetid og livskvalitet drastisk. Der er rigtig mange gode argumenter for hvorfor du bør træner, her i blandt:

Stor muskelmasse = høj forbrænding = et langt liv.

En bil med 200 hestekræfter forbrænder mere end en lille bil med 100 hestekræfter.

En krop med 60 kg muskelmasse forbrænder mere end en krop med 30 kg muskelmasse.

Jo større din muskelmasse er, des højere er din forbrændning. En høj forbrænding reducerer lagring af fedt, hvilket reducere chancen for mange livsstilssygdomme.

Pointen er at hvis du sørger for at opbygge/vedligeholde din muskelmasse langt hen i livet, så vil du leve leve længere og med et godt helbred.

Derudover har undersøgelser også vidst at vedligehold eller opbygning af muskelmasse pga. fysisk aktivitet, har en bremsende effekt på aldringsprocessen og specielt også på risikoen for at blive dement.

Giv din krop hvad den fortjener efter en lang dag på stolen.

Rigtig mange mennesker i Danmark, tilbringer store dele af deres hverdag siddende.

Selvom du sørger for at holde en god siddestilling, vil din kropsholdning med tiden tage skade af de mange timer i stolen. Den krumryggede siddestilling kan og bør afbalanceres via træning.

Din krop bliver klar og modstandsdygtig.

Når du træner, udfordrer du en masse ”mekanismer” i din krop her i blandt: bevægelsesevne, styrke, immunforsvar, balance og mange andre.

Alle disse mekanismer bliver derfor konstant vedligeholdt og endda også forstærket, sådan at din krop altid vil være klar til udfordringer i dagligdagen, som f.eks. at løbe stærkt for at nå bussen, at løfte tungt for at få sofaen op på 3. sal, at sidde koncentreret med et roligt åndredræt og arbejde på en svær opgave, at svømme langt og dykke i middelhavet på din sommerferie, at slippe for sygdomme/virusser, at tage din kone/kæreste/veninde op på skulderne så hun bedre kan se koncerten osv. Det er små ting som du ikke rigtig ligger mærke til når du er i god form, men hvis du

omvendt var inaktiv og i dårlig form ville det være aktiviteter som du faktisk ikke vil være i stand til at klare.

En god fysik vidner om mange gode egenskaber.

Jeg vil hurtigt slå fast at følgende er en teori jeg selv har skabt, men jeg tror fuldt og fast på at det er sådan det forholder sig:

Din fysiske fremtoning har en stor betydning i forhold til andre menneskers indtryk af dig. At kunne forvandle sin krop til noget stærkere og sundere vidner om beslutsomhed, viljestyrke og disciplin. Det er egenskaber som også er vigtige i andre dele af livet, så hvem ved - måske kan din fremtidige drømmefysik også skaffe dig dit drømmejob.

3. Basistræning og øvelser

Det er gennem de sidste mange år blevet mere og mere populært at træne. Nye fitnesscentre springer frem over det hele og hele trænings-livsstilen er blomstret kraftigt frem i Danmark.
Alle begyndere søger med lys og lygte efter det ultimative træningsprogram, som kan give dem kroppen de drømmer om, hurtigt og effektivt. Vi er travle mennesker og vi forlanger hurtige resultater. Hver eneste dag bliver der opfundet og studeret i nye måder at træne vores krop på. Problemet er at vi for hvert nyt træningsprogram og for hver ny træningsmaskine, kommer et skridt længere væk fra det som er bedst, det som vi ved virker. Alt for mange lader sig skræmme af det simple. For din egen skyld: **Hold det simpelt!**
I dette kapital vil jeg redegøre for og forklare de mest vigtige og basale teorier og principper, som jeg mener du skal kende og forstå.

The Size Principle

Jeg vil bruge første afsnit på at forklare dig lidt om "The Size Principle", som løst oversat til dansk betyder "Størrelsesprincippet".
Princippet forklarer hvordan din hjerne prioriterer muskelfibrenes størrelse, efter hvilken form for aktivitet du laver.
Først og fremmest tager vi lige en gennemgang af muskelfibre og på hvilken måde de bliver aktiveret:
Muskelfibre er enhederne i dine muskler som laver alt arbejdet for dig. Du har i din krop forskellige størrelser muskelfibre, de deles typisk op i tre dele:
1) Type1 (de røde fibre). Type1 fibre er små og langsomme muskelfibre.
2) Type2a er en kombination af type 1 og type 2x.
3) Type2x (de hvide fibre). Type 2x fibre er store og hurtige muskelfibre.
Aktiveringen af muskelfibre starter oppe i din hjerne. Forestil dig at du springer så højt op i luften som du overhovedet kan: Springet starter i hjernen og går gennem nogle bestemte stationer før det rent faktisk bliver udført af dine muskelfibre:

Vi kan dele processen fra din tanke om at springe indtil selve springet, op i fire stationer:

1) Hjernen som sender signalet.

2) Centralnervesystemet som er kroppens kommunikationssystem, som "leverer" signalet.

3) Neuroner, nerveceller som kontrollerer dine muskelfibre.

4) Muskelfibrene som skal klare arbejdet, altså selve springet.

Kombinationen af et neuron og et bundt muskelfibre, kaldes en *Motor Unit*(MU).

Det vil altså sige hjernen sender et signal som aktiverer en MU, hvorefter du er i stand til at springe.

Du kan sammenligne det med en typisk virksomhed, hvor der er en administrerende direktør (hjernen), et internt kommunikationssystem (central nervesystemet), forskellige afdelinger (MUs), en gruppe afdelingsledere(neuroner) og en gruppe medarbejdere i hver enkelt afdeling (muskelfibre).

Når direktøren får en ny stor ordre ind i systemet, begynder han hurtigst muligt at uddelegere: Først ringer han, via kommunikationssystemet, til den relevante afdelingsleder og giver besked om hvad der skal klares. Nu ligger ansvaret hos afdelingslederen, som derfor hurtigst muligt sætter hans medarbejdere i afdelingen til at klare opgaven. Arbejdet starter altså i toppen ved direktøren (hjernen) og ender med at blive udført at de enkelte medarbejdere i afdelingerne (muskelfibrene).

Nu er det jo sådan at muskelfibre ikke er ens. De kommer i forskellige størrelser og styrker.

Vi deler dem typisk op i to dele:

1) De små langsomme muskelfibre.

2) De store hurtige muskelfibre.

Muskelfibre ligger i bundter, altså faktisk i små afdelinger: Små muskelfibre ligger i små bundter (få muskelfibre i samme bundt) og de bliver kontrolleret af små neuroner.

Omvendt er store muskelfibre arrangeret i store bundter(mange muskelfibre i samme bundt) og de bliver kontrolleret af store neuroner.

For at opsummere har vi..

Små MUs:

Et lille bundt muskelfibre, som bliver kontrolleret af et lille neuron.

Små MUs er langsomme og ikke særlig kraftfulde. De kan derimod præstere i længere tid end:

Store MUs:

Et stort bundt muskelfibre, som bliver kontrolleret af et stort neuron.

Store MUs er, modsat små MUs, hurtige og meget kraftfulde. Ulempen ved store MUs er at de ikke kan præstere i særlig lang tid, de bliver hurtigt udmattet.

Nu har vi set hvordan muskelfibrene bliver aktiveret og hvordan de er arrangeret. Det er her størrelses-princippet kommer ind i billedet.

Din hjerne kan altså vælge mellem flere forskellige størrelser af MUs og dermed muskelfibre.

Det er en genial egenskab, da du igennem dagen laver forskellige aktiviteter, som kræver forskellige muskelfibre-typer. Når du f.eks. sidder og laver en større opgave på din computer, kræver det meget lav kraft (fingrenes slag på tastaturet), men det er en længerevarende aktivitet, så her aktiverer din hjerne de små MUs i de muskler som skal klare arbejdet.

Det samme gør sig gældende når du går. Igen er det en aktivitet som ikke kræver særlig meget kraft og derfor er små MUs perfekte. Det er derfor menneskekroppen er i stand til at gå meget lange distancer uden at blive udmattet.

Når du derimod sprinter eller benchpresser tæt på din maksimale styrke, forlanger du meget høj kraft og du tvinger dine muskler til at bevæge sig hurtigt og eksplosivt. Her er de største MUs perfekte. De er kraftfulde og hurtige, men bliver desværre udmattet efter meget kort tid (maksimum 20 sekunder), hvilket gør at du kun kan spurte med maksimum hastighed, i en meget begrænset periode og du vil heller ikke kunne klare særlig mange gentagelser, når du bænkpresser meget tæt på din maksimale styrke.

Det er dog vigtigt at forstå, at en aktivitet som f.eks. benchpress tæt på din maksimale styrke, ikke udelukkende kræver store MUs. Udover at du ved maksimale styrkeprøvelser har brug for de store MUs, så har du faktisk også brug for de små, da det er dem som sørger for at du har en fin motorik i dine fingre, fødder osv. Det nytter ikke noget at du aktiverer store kraftfulde MUs, hvis du ikke har motorikken til at styre kraften.

Det vil altså sige, at du ikke kan aktivere store MUs uden at aktivere små MUs. Du vil derfor, ved

bænkpres og sprint, aktivere både små MUs og store MUs.

Lad mig lige opsummere igen..

Hjernens valg af MUs afhænger af den givne aktivitet. Sidder du og skriver opgave på din computer, er det kun de mindste MUs som bliver aktiveret, da det er en aktivitet som kræver meget lidt kraft.

Benchpresser du derimod 2 gentagelser med 95% af din 1RM, vil hjernen aktivere samtlige MUs som er til rådighed. Aktiveringen starter med de mindste MUs som sørger for finmotorikken, hvorefter din hjerne meget hurtigt finder ud af at du har brug for tungere skyts, for at presse en så tung vægt og derfor sender den hurtigt dine største MUs i krig. De tunge MUs løber dog hurtigt tør for energi og da de mindre MUs ikke er i stand til at presse belastningen alene, vil du ikke være i stand til at klare meget mere end 2 gentagelser.

Det kan altså stilles op på følgende måde:

Aktivitet som kræver lav styrke og kraft = Aktivering af små MUs.

Aktivitet som kræver stor styrke og kraft = Aktivering af samtlige MUs, hvor de mindste aktiveres først efterfulgt af de større MUs.

For at dine muskler vil vokse skal du aktivere og udmatte så mange muskelfibre som muligt. Nedbrudt muskelfiber/væv, vil via god kost og restitution bygge sig endnu større, hvilket selvfølgelig betyder at dine muskler bliver større.

Vil det så sige at du, for at vokse, altid skal træne med så tunge vægte som overhovedet muligt, selvom du ikke kan klare mere end 3 gentagelser pr. sæt? Nej, heldigvis ikke. Det ville være alt for hårdt for dit central nerve system og stiller for store krav til din restitution. Løsningen får du her:

Force = Mass x Acceleration.

Jeg har altid hadet matematik, men lige præcis den her ligning er jeg glad for.

Det er ret simpelt: Jo mere kraft du kan skabe, des flere og større MUs aktiverer du.

Ligningen fortæller os at den samlede kraftproduktion afhænger af 1) Vægten (mass) og 2) Hvor hurtigt du flytter vægten (acceleration). Lad os tage et eksempel:

Du træner benchpress med 80 kg(10 gentagelser), på to forskellige dage og du træner 5 sæt med hver 5 gentagelser.

På første dag bruger du 7 sekunder til at klare hver gentagelse. 4 sekunder ned til brystet, 3

sekunder op. Du flytter altså vægten ved lav hastighed, på trods af at du sagtens kan gøre det hurtigere.

På anden dag bruger du kun 4 sekunder til at klare hver gentagelse. 4 sekunder ned til brystet, 0-1 sekund op. Du flytter altså samme vægt, men denne gang meget mere eksplosivt i pressefasen.

- På hvilken dag skaber du den største kraftproduktion og dermed aktivering af flest MUs?

Det gør du selvfølgelig på anden dagen, hvor du flytter vægten meget hurtigere end på første dagen. Du kører med samme vægt (mass), men flytter vægten meget hurtigere (acceleration), hvilket altså skaber en væsentlig større kraftproduktion.

Vi har nu to måder hvorpå vi kan aktivere en masse MUs.

1) Træning med vægte tæt på 1RM.

2) Træning med lettere vægte, hurtigere.

Jeg vil gerne pointere at du ALTID skal sørge for at presse eller trække vægten så hurtigt som overhovedet muligt. Den koncentriske fase skal i alle øvelser foregå eksplosivt. Det kan godt være det føles hårdere og mere ”udmattende” at flytte vægten langsomt, men du snyder dig selv.

Det er dog selvfølgelig vigtigt at du kontrollerer vægten i den excentriske del af løften, når du, i bænkpres eksemplet, fører stangen ned til brystet.

Husk: Eksplosivt op, Kontrolleret ned.

Derudover vil jeg også gerne slå fast at der er grænser for hvor lav belastning du kan skabe hypertrofi potentiale med. Ligningen fortæller dig at du sagtens kan aktivere store MU’s med lettere vægte, men der er dog grænser. Jeg vil anbefale dig altid at træne med vægte på minimum 65% af din 1RM.

Hvad kan du bruge den viden til, i din stræben efter en mere muskuløs krop?

Hvordan var det nu vi aktiverede så mange MUs som muligt?

Nemlig, det var ved fysisk aktivitet som krævede stor kraftproduktion, fordi det vil gøre at vi først aktiverer vores små MUs og derefter de store MUs, altså størstedelen af alle tilgængelige MUs og dermed muskelfibre.

Og hvordan gjorde vi det?

Nemlig, ved enten at løfte vægte meget tæt på din 1RM, eller ved at løfte lettere vægte, meget hurtigt/eksplosivt.

Nu tænker du nok: ”Hvilken en af metoderne skal jeg så bruge?”

Svaret er: Begge.

Træning med vægte som ligger tæt på din 1RM er meget takserende for din krop. Hvis du 3-4 gange i ugen løfter meget tunge vægte i alle øvelser, vil du uden tvivl på et tidspunkt brænde ud og gå i stå. Det ønsker vi ikke skal ske og det er derfor princippet med at løfte lettere vægte (mindre takserende for dit system) super eksplosivt, kommer til din fordel.

Derfor består et godt træningsprogram, i mine øjne, af to dele:

1) Tunge vægte som ligger tæt på din 1RM.

2) Lettere vægte som bliver flyttet hurtigere.

På den måde opnår du altid en optimal aktivering af MUs og det er, som du nok ved, super vigtigt.

Det progressive overloading princip

Nej, det er ikke så avanceret som det lyder. Det er faktisk super simpelt, men samtidig meget vigtigt.

Princippet forklarer hvordan du hele tiden skal sørge for at skabe en progression/fremgang i din træning. Lad os tage et eksempel:

Hvis du aldrig har trænet med håndvægte før og går hen til en håndvægt på 10 kg og presser den op over hovedet 10 gange, så udsætter du din krop og de involverede muskler for en uvant belastning. Din krop starter derfor en proces/opbygning som vil forberede den til næste gang du udsætter den for det samme, den vil bygge dine skuldermuskler større og stærkere.

Når du så næste gang tager en håndvægt på 10 kg og presser den op over hovedet, så er det ikke længere en uvant belastning, fordi din krop har indstillet sig på at du ”kan finde på den slags”. Din krop er blevet **konditioneret** til vægten og bevægelsen. Derfor vil du ikke opleve styrkefremgang eller muskelvækst fremover når du laver samme bevægelse, 10 gange med en håndvægt på 10 kg.

Hvis du derimod næste gang tager en håndvægt på 12,5 kg, så vil du igen udsætte din krop for en uvant belastning (2,5 kg ekstra), hvilket vil provokere den til igen at starte processen som skal gøre den mere forberedt til næste gang du gør det samme. Du vil igen blive stærkere og større.

Eksempel er meget groft og simplificeret, men pointen er at din krop har en helt genial evne til konstant at tilpasse sig, og det er lige præcis den evne du skal lære at udnytte.Jeg har et lille eksempel, som kan gøre det hele lidt nemmere at forstå:

Forestil dig 4-årige Peter som skal lære at cykle. Cyklen har støttehjul på. Første gang han begynder at cykle, vælter han af cyklen fordi hans balance ikke konditioneret til bevægelsen. Efter styrtet holder han en pause på et par dage. Næste forsøg går en del bedre, han cykler nu helt uden problemer, men stadig med støttehjul.

Tredje dag på cyklen går så godt at ham og hans far prøver at tage støttehjulene af. Det går godt i et par forsøg, hvorefter han styrter. Igen går der et par dage før han tør prøve igen. Fjerde Dag på cyklen går over alt forventning - Peter cykler helt selvstændigt på en cykel uden støttehjul. Han har haft en naturlig progression i sin læring og har udviklet sig godt, fordi han hele tiden udfordrede sig selv.

- Du skal konstant udfordre din krop og tvinge den til at udvikle sig, fordi det er sådan du skaber fysisk fremgang.

Basisøvelser

Basisøvelser med frie vægte er den rette vej at gå, mens maskiner er overflødigt skrammel i langt de fleste tilfælde.

Med frie vægte mener jeg: vægtstænger, håndvægte og vægtskiver, som virker uafhængigt af andet. Basisøvelser er øvelser hvor flere led og dermed muskelgrupper indgår, derfor også navnet flerleds-øvelser.

Du skal træne med frie vægte fordi:

Når du træner i en maskine underkaster du dig maskinen og dens opbygning. Alt træning i maskine foregår hovedsageligt på maskinens præmisser. Når du derimod træner med frie vægte, så foregår det på dine og tyngdekraftens præmisser – og det er sådan det skal være.

Du skal træne basisøvelser/flerledsøvelser fordi:

Kroppen er skabt som en helhed. Selvom du kan træne langt de fleste muskler isoleret, så fungerer kroppen bedre når musklerne bliver trænet sammen, som en helhed. Det er vigtig at forstå at kroppen er en samlet motor, hvor hver enkelt muskel, led, sene, knogle osv. er en del af denne motor. Når du træner dine muskler kontrolleres det hele via dit central-nerve-system(cns). Når vi træner basisøvelser som squat og dødløft, arbejder vores muskler sammen og skaber den kraft, som skal løfte belastningen. I øvelser som disse udnytter vi vores krops fulde potentiale og samtidig lærer du din krop at blive endnu stærkere som en helhed. I maskiner og med

isolationsøvelser bliver musklerne isoleret og får ikke lov til at arbejde som en helhed, din balance bliver dårlige og du vil aldrig kunne begå dig i "helkrops-aktiviteter".

Følgende er en sammenligning af en basisøvelse (frivægt) og en isolationsøvelse (maskine):

Basisøvelse med fri vægt:	Isolationsøvelse i maskine:
SQUAT	LEG EXTENSIONS
Muskelgrupper som stimuleres ved fuld bevægelse:	Muskelgrupper som stimuleres ved fuld bevægelse:
★ Quadriceps ★ Gluteus Maximus ★ Adductor Magnus ★ Soleus ★ Harmstrings ★ Gastrocnemius ★ Erector Spinae ★ Rectus Abdominis ★ Obliques Nogle meget mere end andre, men alle nævnte muskler er involveret i øvelsen og tilpasninger vil fremkomme i hver enkelt muskel.	★ Quadriceps Meningen med isolationøvelser, er selvfølgelig at isolere én muskel og træne den fokuseret, men det er ganske enkelt spild af tid for trænere med under 12 måneders erfaring.

Jeg håber du kan se hvorfor SQUAT er klart overlegen i den her sammenhæng. Men fordelene ved basisøvelser stopper ikke her..

- Den hormonelle effekt:

Det er super kompliceret stof, men det gør det ikke mindre vigtigt. Kroppens hormoner spiller en kæmpe stor rolle for resultatet af din træning. De mest anabole hormoner i din krop er: Testosteron, væksthormon, insulin m.f.

Mange undersøgelser har vist at kroppens koncentration af disse hormoner stiger i forbindelse med vægttræning, og i specielt høj grad i forbindelse med basisøvelser, hvor flere muskler aktiveres samtidig.

Hvorfor bruge farlige anabole steroider, når vi kan squatte og dødløfte?

- Afkastet i hverdagen:

Som skrevet tidligere trænes kroppen som en helhed i basisøvelser. Det gør at udbyttet af disse øvelser ganske enkelt er nemmere at føre med over i hverdagen = Funktionel styrke.

Det nytter sgu ikke noget at have store stærke arme, hvis de ikke er i stand til at arbejde, og dermed fungere sammen med resten af kroppen.
Drop maskiner og begynd allerede i dag at lære teknikken i basisøvelser med frie vægte, og høst frugterne af din gode beslutning hurtigst muligt.

Teknikken i basisøvelser.

Teknik betyder alt for din træning. Med god teknik kan du udnytte øvelsens fulde potentiale og udvikle din fysik uden at blive skadet. Med dårlig teknik går du glip af fremgang og du vil før eller siden blive alvorligt skadet.
For at undgå skader og opnå fuldt udbytte af din træning, er det vigtigt at du sætter dig godt og grundigt ind i de forskellige øvelser og lærer teknikken i hver enkelt øvelse til perfektion. Jeg er ligeglad hvem du bruger som instruktør, bare personen har 100% styr på øvelsen og forstår at give det videre. Du skal ikke stole blindt på folk, du skal være sikker på at din teknik-vejleder er kompetent.

Fuld bevægelse, altid.

Når jeg skriver fuld bevægelse, så mener jeg at du i en hvilket som helst øvelse, skal stræbe efter at opnå en fuld bevægelse, hvilket vil sige at du gør både den koncentriske og excentriske del af øvelsen, så ”lang” som mulig. Fuld bevægelsen er inkluderet i begrebet ”god teknik”, men jeg har alligevel valgt at skrive om det i et særskilt afsnit, da jeg mener det er en super vigtigt faktor og jeg ser alt for mange som træner med halve gentagelser.
Et eksempel på fuld bevægelse er at du i benchpress kontrolleret får stangen ned og røre dit bryst, hvorefter du kører den tilbage til startposition. Eller at du i Squat får røven helt ned hver eneste gang. Jeg har set mange eksempler på hvordan et ego kan ødelægge den fulde bevægelse og de hele gode gentagelser. Jeg har endda selv gjort det og jeg skammer mig. Det jeg skriver nu skal du notere i dine indre notatbog og aldrig glemme det:
Hele gentagelser med 80 kg > Halve gentagelser med 100 kg.
Lad egoet ligge derhjemme hvis det er det som får dig til at prøve med 100 kg, selvom du godt ved at det ender med halve gentagelser. Du taber på den lange bane.

Du skal træne med hele gentagelser(fuld bevægelse) fordi:

- Du opnår fuld aktivering af den/de pågældende muskel/muskler, hvilket skaber et større vækstpotentiale.
- Du reducerer skadespotentialet i mange øvelser drastisk.
- Du udnytter potentialet af basis-øvelser ved at aktivere flere forskellige muskelgrupper.
- Du forlænge TUT(time under tension) = vækst.
- Du opnår en bedre funktionel styrke, som kan overføres til hverdagen.
- Du kan være tilfreds med dig selv og din træning og vide at du ikke snyder dig selv.

Restitution – en vigtig succesfaktor.

Vægtræning er hårdt for din krop. Det tærer på dine energidepoter og muskelfibre nedbrydes. Målet herefter er at kroppen skal opbygge disse muskelfibre på ny, men endnu større og stærkere end tidligere. For at denne opbygning/muskelvækst kan finde sted, er det vigtigt at din træning, kost og din **restitution** er optimal. I dette afsnit vil jeg forsøge at forklare hvordan du bør planlægge din restitution og hvorfor.

Restitution er en vigtig og kompliceret faktor, som er nødvendig at have styr på, hvis du vil have succes med din træning: For kort restitution/hvile kan resultere i styrkenedgang, dårligt immunforsvar, lavt velvære og i sidste ende muligvis også tab af muskelmasse. For lang/meget restitution/hvile kan resultere i styrkenedgang og tab af muskelmasse pga. for lav træningsfrekvens.

Det er i mellem dine træningspas at du vokser, hvilket vil sige at tiden mellem dine træningspas er ligeså vigtig som selve træningen.

Homeostasis og superkompensation

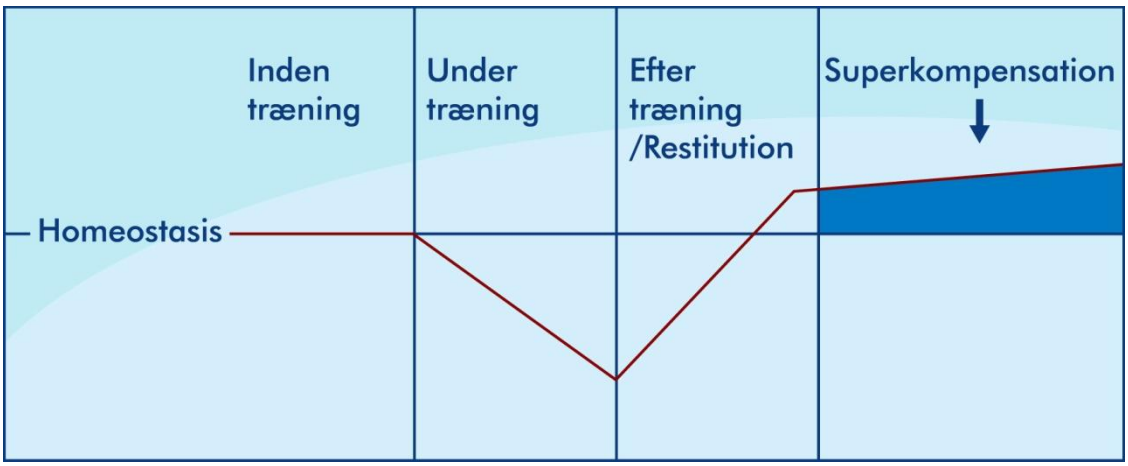
Når din krop befinder sig i en balanceret og veludhvilet tilstand kaldes det homeostasis.

Gennem hele dit liv vil din krop forsøge at opnå tilstanden homeostasis, hvilket selv sagt er en god egenskab, især hvis du lærer at forstå den.

Der er rigtig mange situationer og aktiviteter i dit liv, som formår at få dig væk fra homeostasis. Vægttræning er uden tvivl en af disse: Umiddelbart efter hård fysisk træning ligger din krop selvfølgelig langt under homeostasis. I mange timer efter træningens afslutning, vil din krop kæmpe en kamp for at vende tilbage til homeostasis og helst rykke homeostasis til et nyt niveau, sådan at den er "forberedt" til næste træningspas.

Det er vigtigt at kunne forholde sig til tilstanden homeostasis, fordi det er på den måde jeg mener du skal time din restitution og dermed træningsfrekvens.

Fordi at vores krop har en genial evne til hele tiden at tilpasse sig, vil du på et tidspunkt efter fuldendt restitution ende på et stærkere niveau end homeostasis. Kroppen har altså på baggrund af forrige træningspas tilpasset sig belastningen og er nu blevet endnu stærkere. Når kroppen befinder sig i denne "overskuds-tilstand" kaldes det superkompensation. Det er her kroppen igen er 100% klar til en ny, endnu hårdere træning. Det er under superkompensationen at din krop er stærkest, og det er derfor vigtigt at næste træningspas ligger i superkompensation-fasen. Superkompensation varer ikke evigt, så hvis du venter for længe med at træne vil du altså miste den opnåede tilpasning. Derfor er det vigtigt at træne når kroppen superkompenserer.
Jeg har forsøgt at illustrere det her:



Det er altså når kurven ligger over homeostasis at din krop er optimalt forberedt til næste træningspas. Det er i denne fase potentialet ligger og det skal selvfølgelig udnyttes.
Hvis du lærer at udnytte superkompensationen og kombinere det med god træning og kost, så vil din krop hele tiden bygge sig selv større og stærkere.
Hvis du ikke giver din krop tid til at restituere, vil du opnå en negativ effekt, da kroppen ikke får tid til at vende tilbage til homeostasis, og du vil befinde dig i en nedadgående kurve, som til sidst kan resultere i overtræning.
Det er her vigtigt at understrege at kroppen kan tilpasse sig til nærmest alt. Det betyder også at du kan "tilvænne" kroppen til at restituere hurtigere end den har været i stand til tidligere. Du har højst sandsynligt hørt reglen om at du skal hvile i 48 timer, før du kan træne samme muskelgruppe

igen. Den her 48-timers regel er udemærket at huske på, men det er ikke den fulde sandhed..
Med denne rette træning, god kost og søvn kan du sagtens vænne din krop til at træne oftere og opnå rigtig gode resultater. Gymnaster og andre elite sportsfolk er gode eksempler på at 48 timers reglen ikke er universel – de træner de samme bevægelser og muskler stenhårdt hver dag, og alligevel render mange af dem rundt med rigtig imponerende muskelmasse og en fedtprocent som mange vil slå ihjel for at få.
Pointen er at din krop kan tilpasses til næsten alt, men det er vigtigt at du giver den tiden til det. Du skal ikke træne ligesom elite sportsfolk eller bodybuildere på steroider, du skal træne udfra dit eget udgangspunkt, alt andet er hul i hovedet. Det er godt at få inspiration fra andre, men lad nu være med at tro et givent træningsprogram virker på dig, bare fordi det virker på ham den store nede i centeret som har trænet i 10 år og vejer 110 kg.
Igen vil jeg gerne understrege: Det er ikke under træningen, men i mellem træningerne at du vokser og bliver stærkere. Derfor er din disciplin og gøren imellem dine træninger ligeså vigtig som selve træningen. Hvis du ikke formår at restituere ordentligt og spise optimalt (du kan læse om kost sidst i bogen), så opnår du ikke de resultater du vil. Husk det nu.

Dekonditionering

Dekonditionering betyder løst oversat: pause fra træning.
Der er stor debat om hvor nyttigt dekonditionering er og det kan være svært at fastslå, men jeg er dog at den tro at det kan være yderst nyttigt og godt for din krop, at holde 5-7 dages træningsfri 3-4 gange i året. Jeg vil nu forklare hvorfor:
Kroppens evne til at tilpasse sig en given belastning er som sådan en god evne, men for at opnå optimale resultater med din træning, kræver det at du lærer at manipulere med denne tilpasningsevne.
I afsnittet om progression beskriver jeg hvordan du hele tiden skal forsøge at træne med en højere belastning, for at provokere kroppen til nye tilpasninger = Større og stærkere muskler.
Hvis vi antager at du træner et program i 7-8 uger, vil det på et tidspunkt bliver sværere og sværere at opnå en reel progression i din træning. Det sker for alle og skyldes opsamlet træthed og andre faktorer, sagt på en anden måde: du vil på et tidspunkt brænde ud.
Problemet er at uden progression vil du ikke opnå resultater.
Det er her du skal manipulere med din krop. Kroppen tilpasser sig, som sagt, meget hurtigt til en

ny belastning, men ”heldigvis” smider den tilpasningen ligeså hurtigt igen.
Hvis kroppen ikke længere ser en grund til at være konditioneret til tunge vægte, så gider den ikke bruge energi på det. Med en pause på cirka 5-7 dage, kan du igen vokse af vægte som kroppen tidligere var konditioneret til.
Dekonditionering er altså en uges pause fra træning, med det formål at smide den opsamlede træthed og konditionering. Efter den uge vil du så igen kunne vokse og prokovere kroppen til nye tilpasninger. Deruodver giver dekonditionering dig også en mulighed for at give muskler, led og sener fuldstændig fri. 8 ugers tung vægttræning kan være en stor opgave for en krop som ikke er vant til den slags stress.
Det skal dog understreges at der også skal være en progression fra cyklus til cyklus. Med det mener jeg at hvis du efter 8 ugers træning kan squatte 5 gentagelser med 100 kg, så skal dit mål for næste cyklus selvfølgelig være at kunne squatte 5 gentagelser med +110 kg. Du kan med en dekonditionering smider lidt konditionering og dermed igen vokse af lettere vægte, men du skal selvfølgelig hele tiden stræbe efter at blive stærkere og dermed træne med tungere vægte.
Dekonditionering er ikke den eneste løsning efter endt træningscyklus. For at en dekonditionering kan betale sig, skal du have trænet hårdt og lige til grænsen i en længere periode. 6 ugers sløset og tilfældig træning et par gange i ugen er ikke nok. Så længe du kan træne 100% igennem og skabe en progression i din træning, er dekonditionering ikke nødvendigt eller gavnligt.

Sammensætning og udførelse af basal opvarmning, CNS-aktivering og arbejdssæt.

Der findes utrolig mange metoder hvormed du kan optimere dine sæt og få optimalt udbytte af den enkelte øvelse. Jeg vil i denne bog holde det så simpelt som muligt, men uden at undlade de vigtigste råd.
Først og fremmest skal du altid være varm inden du starter med at træne. Din muskler, led og sener skal være varme og fleksible og din puls skal ligge over middel.
For at være sikker på du er varm og klar inden træning, vil jeg anbefale dig at køre følgende opvarming igennem:
Armsvingninger og lange dybe skridt (Lunges).
500-1000 meters roning.

15 eksplosive armbøjninger (langsomt ned, eksplosivt op).

15 mavebøjninger.

Når den basale opvarmning er overstået er det tid til at få dit central nerve system (CNS) op i gear..

Når du træner spiller dit CNS en stor rolle. Jo mere "tunet" dit CNS er under en øvelse, des bedre vil du præstere og dine resultater vil derfor også blive bedre. Derfor bør du altid have fokus på at aktivere dit CNS optimalt inden en øvelse. Det handler om fjerne støjen fra kommunikationslinjen og gøre signalet ud til musklerne knivskarpt.

Aktivering af CNS kan gøres på flere forskellige måder, men til nybegyndere vil jeg anbefale at holde det ret simpelt. For at aktivere dit CNS skal du forsøge at løfte/presse/trække vægten så hurtigt som du overhovedet kan i den koncentriske del af løftet og kontrollere den i den excentriske del. Det samme skal du gøre i dine arbedssæt, men forskellen er at vi ved CNS-aktivering arbejder med lettere vægte.

Lad os tage nogle eksempler, som du kan bruge i din træning.

Belastningen i eksemplerne variere selvfølgelig efter hvor meget erfaring du har.

Aktivering af CNS inden benchpress: Du skal bruge en belastning som svarer til cirka 65% af din 5RM. Dvs. at hvis dit maksimum med 5 gentagelser er 80 kg, så skal du nu bruge cirka 52 kg. Du ligger dig nu ned på bænken i en optimal benchpress position, hvorefter du kører 5-8 gentagelser med de 52 kg. Finten er at du skal sænke stangen meget langsomt ned mod dit bryst, men når det rammer dit bryst, skal du eksplodere stangen op i luften, sådan at den faktisk ville ryge videre ud af dine hænder, hvis du ikke holdt fast om stangen. Altså: langsomt og kontrolleret ned, og lige når den så rammer det øverste af dit bryst, presser du så eksplosivt som overhovedet muligt og dette gør du 5-8 gange.

Inden brystøvelser kan du også ligge dig ned på gulvet for at tage armbøjninger. Ved hver enkelt gentagelse, handler det for dig om at eksplodere så voldsomt at du kan nå at klappe dine hænder sammen, inden du igen sænker din krop mod jorden.

Aktivering af CNS inden squat: Igen i squat skal vi bruge cirka 65% af din 5RM. Hvis du lige er startet med at træne squat og din 5RM alligevel ikke er nævneværdig høj, så kan du også gøre det uden vægt. Det du skal gøre er at gå ned i bunden af dit squat, hvorefter du eksploderer op fra gulvet og fortsætter videre ud i et vertikalt spring.

Igen tager du 5-8 gentagelser.

Det vigtigste er at du laver en bevægelse som er så eksplosiv som mulig og involvere den muskelgruppe som du skal til at træne. Gentagelserne skal IKKE være for tunge, men de skal heller ikke være for lette, derfor er det en god tommelfingerregel at holde sig omkring 65% af din 5RM.
Husk: Du skal altid stræbe efter at træne med god teknik selvom det kun er aktiverings-sæt. Teknik er vigtigt hele vejen igennem din træning.

Planlægning og udførelse af dine arbejdssæt.

Efter du har aktiveret dit CNS, er det tid til dine arbejds-sæt.
Lad os sige du har squat som den første øvelse. Du har varmet hele kroppen op via en god intens opvarmning, dit CNS er på toppen efter dine aktiveringssæt og du skal nu, i følge dit program, træne 5 sæt x 5 gentagelser. Hvis du ikke allerede har, så vil du meget hurtigt få en rigtig god fornemmelse for din styrke og derfor ved du måske at du med din nuværende styrke, har en 5RM på cirka 80 kg.
Det vil sige dine tungeste sæt skal ligge på 80 kg og gerne lidt højere. Dit mål for dagens squat er en progression på 2,5-5 kg i de sidste sæt, altså 82,5-85 kg. Du skal ALDRIG starte med denne vægt, men bygge det op henover sættene. Et eksempel:

1. sæt = 5 gentagelser x 75 kg.
2. sæt = 5 gentagelser x 77,5 kg.
3. sæt = 5 gentagelser x 80 kg.
4. sæt = 5 gentagelser x 82,5 kg.
5. sæt = 5 gentagelser x 82,5 kg.

Det kalder jeg en god runde. 2 sæt lige under 5RM, 1 sæt som tangerer 5RM efterfulgt af 2 sæt med en forøgelse på 2,5 kg.

Brug dit program som vejledning, men tænk selv

Når du træner efter et program, vil det typisk være beskrevet hvilke dage du skal træne, hvilke øvelser du skal træne, hvor mange sæt du skal tage og med hvor mange gentagelser.
Planlægning indenfor træning er essentielt, især hvis vi ser tilbage på afsnittet omkring det progressive overloadings princip(progression).

Jeg vil helt klart anbefale dig at træne efter en plan, men samtidig vil jeg gerne fastslå at det er vigtigt at du tænker selv, at du tænker udover teksten på papiret. Det jeg vil have dig til at gøre er at bruge programmet som en vejledning og guide, men altid lade din krop bestemme hvordan hver enkelt træningsdag skal udformes.

For ar forklare hvad jeg mener, vil jeg igen bruge squat-eksemplet fra forrige afsnit, hvor vi endte med:

1. sæt = 5 gentagelser x 75 kg.
2. sæt = 5 gentagelser x 77,5 kg.
3. sæt = 5 gentagelser x 80 kg.
4. sæt = 5 gentagelser x 82,5 kg.
5. sæt = 5 gentagelser x 82,5 kg.

Denne sætopbygning er meget realistisk på en god dag, men ikke alle dage er gode. Du kan aldrig vide præcist i hvilken tilstand din krop vil være i på et bestemt tidpunkt og dermed hvordan din krop vil være i næste træningspas. Du skal blive i stand til at træffe beslutninger på baggrund af din krops tilstand den pågældende dag.
Den ovenstående sætopbygning(squat eksemplet), illustrerer en god progression iht. en 5RM på 80 kg, men det ikke alle dage at din krop kan præstere på den måde.
Lad mig først komme med et eksempel på en justering, på en dårlig dag:

1. sæt = 5 gentagelser x 75 kg.
2. sæt = 5 gentagelser x 77,5 kg.
3. sæt = 5 gentagelser x 80 kg.
4. sæt = 5 gentagelser x 80 kg.
5. sæt = 5 gentagelser x 80 kg.

Forklaring: Målet var at forøge din 5RM (80 kg), men der opstod lidt problemer under tredje sæt i den forstand at det var en del sværere at gennemføre end du havde forventet. På grund af dit kendskab til din krop, kan du forudsige at du ikke vil være istand til at gennemføre fem gentagelser med 82,5 kg idag. Det er her du skal lave justeringen. Den rigtige beslutning ville være at tage to eller tre sæt mere med 80 kg og gå videre til næste øvelse. De 80 kg vil stadig stimulere de

involverede muskler, det er trods alt en tangering af 5RM og du undgår at brænde ud, sådan at du ved næste træningspas kan ramme 82,5 kg uden problemer.

Nu et eksempel på en justering på en god dag:

1. sæt = 5 gentagelser x 75 kg.
2. sæt = 5 gentagelser x 77,5 kg.
3. sæt = 5 gentagelser x 80 kg.
4. sæt = 5 gentagelser af 82,5 kg
5. sæt = 5 gentagelser af 82,5 kg
6. sæt = 5 gentagelser af 82,5 kg.

Forklaring: Tredje sæt gik overraskende nemt og farten i den koncentriske fase var god. Du er meget sikker på at du kan klare fem gentagelser med 82,5 kg i fjerde sæt, så det gør du selvfølgelig. Du er igen i fjerde sæt fuld af overskud og du føler dig virkelig stærk idag. Det fortsætter i femte og du træffer derfor beslutningen om at tage et 6. sæt med 82,5 kg for at udnytte dit styrkeoverskud.

Det vil muligvis være sjældent at din krop vil rumme så meget overskud i forhold til din 5RM, men på de magiske dage handler det om at udnytte det. Du skal dog huske at alt skal gøres med måde. Lad være med at overvurdere dig selv og risikere at ramme failure.

Poiten er ganske enkel: Du skal bruge dit program som den vejledende løsning, men husk at tænk selv og mærk efter på dagen.

4. Træningsprogrammet

Synes du det kan være svært at finde rundt i alle de forskellige træningsprincipper og programmer som findes? Godt, du er ikke den eneste.

Min holdning til træning er bygget op omkring at det skal holdes simpelt. Programmet som jeg har bygget op i forbindelse med denne bog, er bygget ud fra følgende nøgleord: Simpelt, intensivt og effektivt.

Simpelt: Gode basisøvelser og principper som virker.

Intensivt: Der er ingen grund til at bruge 3 timer i centeret 7 dage om ugen, hvis du kan få samme eller endda bedre resultat ved at bruge 1 time, 3-4 gange om ugen.

Effektivt: Det skal give dig de resultater som du forventer og drømmer om.

Fullbody.

Da programmet er et "Fullbody-program", vil jeg lige forklare hurtigt hvad det betyder, selvom du måske allerede har regnet det ud, eller ved det i forvejen.

Ordet fullbody betyder at hele kroppen trænes igennem hver gang. I den første lange periode af din træning handler det om at bygge et fundament. For at bygge dette fundament er det en god ide at stimulere hver enkelt større muskelgruppe, så mange gange som det er muligt pr. uge, men selvfølgelig uden at gå på kompromis med restitution. Høj frekvens (antal af stimuleringer pr. uge) og optimal restitution kombineres bedst i et fullbodyprogram og derfor har jeg valgt at bygge dit kommende træningsprogram op om fullbody-konceptet.

Nu når jeg har din fulde opmærksomhed vil jeg lige slå en ekelt myte ihjel, som gang på gang ødelægger nybegynderes træning:

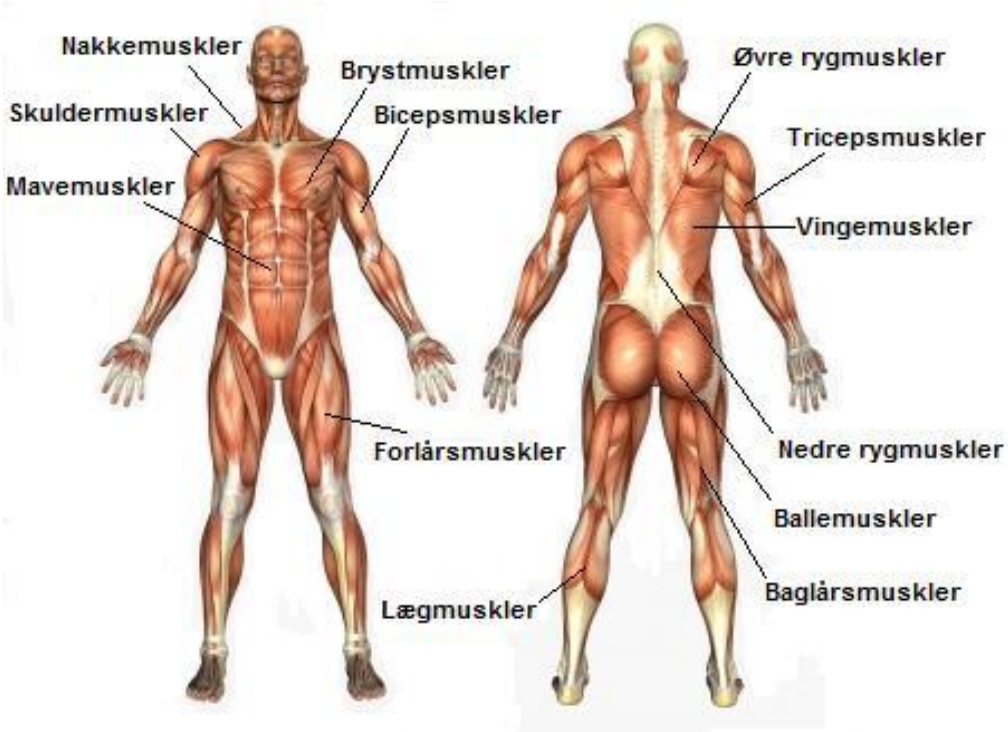
"Du skal minimum have tre øvelser til hver af de store muskelgrupper for at vokse ordentligt. Det gælder også din arme. Med tre øvelser kan du ramme dine biceps fra alle vinkler."

Hvis du som nybegynder(og i mange tilfælde også som øvet) vil have større muskelmasse, god funktionel styrke og en generelt sundere krop, så glem alle den slags hovedløse påstande. Hvis du vil ændre din krop handler det om KVALITET ikke kvantitet. Så længe du har trænet seriøst i mindre end 18 måneder og ikke benytter dig af ulovlige medikamenter (doping), så vil dine arme vokse bedst ved at indgå i en helhed med resten af din krop og bliver stimuleret via store tunge

flerledsøvelser. Med 5-6 gode anerkendte basisøvelser kan du ændre din kropskomposition dratisk på meget kort tid.

De største muskelgrupper, hvordan inddeles de?

Der er over 400 forskellige muskler i vores krop, så du kan nok regne ud at det er nødvendigt at lave en grovsortering og dele dem ind i større muskelgrupper. Jeg har valgt 13 muskelgrupper ud, som det er vigtigt du forstår at lokalisere. Du kender dog nok de fleste i forvejen:



Pres og træk, sværere er det ikke

På illustrationen ovenfor har vi 13 forskellige muskelgrupper. Navnene siger meget om hvor de sidder på kroppen og hvis du ikke allerede kan lokalisere dem, så lærer du det hurtigt. Nu vil jeg forklare dig lidt om bevægelse og derfra aktivering af forskellige muskler. Du vil opleve at dit kommende træningsprogram vil være delt op i **pres**- og **træk**øvelser. Hvis du lære forskellen på pres og træk, så kan du meget hurtigt danne dig et overblik over hvilke muskler vi rammer med en presbevægelse og hvilke øvelser vi rammer med en trækbevægelse.

Overkrop:

Presbevægelse aktiverer: Bryst, Primær Skulder og Triceps.

Trækbevægelse aktiverer: Ryg, Biceps og Bagskulder.

Underkrop:

Presbevægelse aktiverer: Forlår.

Træk bevægelse aktiverer: Baglår.

Eksempler:

Benchpress er en presbevægelse, den aktiverer primært Bryst, Skulder og Triceps.

Bent-over Barbell Rows er en trækbevægelse, den aktiverer primært Ryg, Bagskulder og Biceps.

Nu skal jeg passe på med at gøre det for simpelt - Hvis du undrer dig over at min opdeling af træk og pres går lidt på kompromis med min prædiken om flerledsøvelser som stimulerer kroppen som en helhed, så er din undren berettiget. De øvelser som jeg vil bruge i det kommende program har en tendens til at aktivere en masse muskelgrupper på tværs af hinanden. Et eksempel er deadlift, som primært må betegnes som en trækøvelse. Deadlift stimulerer rigtig nok din ryg og baglår, men den stimulerer også forlår, baller, nakke og meget andet. Min inddeling skal ses som et hjælp til at forstå hvilke bevægelser som stimulerer hvad, men der er mange undtagelser og øvelser som går på tværs af det hele.

Planlægning

Træningspas pr. uge: 3
Træningsdage: Mandag, Onsdag, Fredag.

Øvelser og instruktion.

Følgende øvelser vil danne indholdet i vores fullbodyprogram, og stimulere samtlige 13 muskelgrupper, 2-3 gange pr. uge:

Squat	Instruktion
Deadlift	Instruktion
Benchpress	Instruktion
Bent-over Dumbell Row	Instruktion
Bent-over Barbell Row	Instruktion
Military Press	Instruktion
Seated Dumbell Shoulder Press	Instruktion
Chinups	Instruktion
Dips	Instruktion

Ugeplanen

Mandag:

Øvelser:	**Sæt:**	**Gentagelser:**
Squat	5	5
Barbell Benchpress	5	5
Bent-over Barbell Row	5	5
Military Press	4	8
Chinups	4	8
Dips	4	8

Onsdag:

Øvelser:	**Sæt:**	**Gentagelser:**
Deadlift	5	5
Incline Dumbell Benchpress	4	8
Bent-over Dumbell Row	4	8
Seated Dumbell Shoulder Press	4	8
Dips	4	8
Chinups	4	8

Fredag:

Øvelser:	**Sæt:**	**Gentagelser:**
Squat	5	5
Barbell Benchpress	5	5
Bent-over Barbell Row	5	5
Military Press	4	8
Chinups	4	8
Dips	4	8

Mavetræning.

Dine mavemuskler er involveret i rigtig mange af kroppens bevægelser. Maveregionen er på mange måder kroppens fundament.

Vi ønsker alle en flad og veltrænet mave og den gode nyhed er at du med god teknik og fuld bevægelse især i øvelser som Squat, Deadlift, Bent-over Barbell Row og Military Press, opnår en så intens stimulering af dit fundament/mavemusklerne, at direkte mavetræning faktisk ikke er nødvendigt i startfasen af din træning. Det sparer dig en masse tid og giver dig endnu en rigtig god grund til at træne med god teknik og fuld bevægelse.

Hold disciplinen, kombiner de basale principper og få succes.

Som du kan se er programmet klar til brug og du kan starte din kropsforvandling i morgen.

Når du nu har læst alle mine råd og forklaringer, så er det vigtigt at du forsøger at benytte alt dette i praksis. Jeg ved det kan være svært at holde styr på det hele, men jeg har virkelig forsøgt at holde det så simpelt som muligt. Husk at du træner for din egen skyld. Lad være med at bekymre dig om at du skal starte med lave belastninger, fordi DU ved hvor vigtig god teknik og fuld bevægelse er. Træningskammerater har ofte en evne til at presse en til belastninger, som du faktisk ikke er stærk nok til. Det kan godt være det ser godt ud den ene gang, fordi du har lidt ekstra på stangen, men du vil opleve bedre og hurtigere generel fremgang ved at holde disciplinen og grine af folk som kører med halve gentagelser for at fremstå stærkere end de egentlig er. De snyder dem selv og du vil snart være større og stærkere end dem. Vær tålmodig og hold dig til planen, det er vejen til succes. Nu skal det hele ikke lyde så alvorligt. Vi træner for at forbedre vores fysik, men også for at have det sjovt. Timerne i træningscenteret kan hurtigt blive dit åndehul i hverdagen, så nyd det!

5. Kardiovaskulær træning / Cardio

Kardiovaskulær træning(cardio), bedre kendt som konditionstræning er i mange tilfælde også en vigtig del af et godt træningsprogram. Cardio skal i nogle tilfælde være en fast del af din træning, mens det i andre tilfælde er knap så vigtigt, men af sundhedsmæssige årsager er det altid en god ide at supplere din vægttræning med cardio.
Cardio er godt fordi:

- Det er en god måde at forbrænde energi, og kan vise sig særligt nyttigt hvis du ønsker vægttab.
- Det er med til at holde din forbrænding i vejret.
- Det reducerer chancen for en lang række livsstilsygdomme.
- En lang løbetur kan virke som direkte meditation for dig i en ellers travl hverdag.
- Det styrker dit hjerte og dine lunger.

Overordnet set er cardio altid et godt supplement til din vægttræning, men der er dog ting du skal være opmærksom på:
Cardio kræver en del energi fra kroppens side og derfor forøges din daglige forbrænding i takt med at du dyrker mere cardio. Derfor skal du altid huske at justere din kost i forhold til din cardioindsats, sådan at det stadig stemmer overens med dine mål, som f.eks. muskelvækst.
Du kan læse meget mere om kalorieoverskud og kost i næste kapitel.

5.1. Hvilken type cardio?

Du kan dyrke cardio på utrolig mange forskellige måder: Løb, Cykling, Sportsgrene, Roning, Powerwalk osv. Debatten om hvilken cardio form der er ”bedst” er ikke nødvendigt, da det i mine øjne handler om at vælge det som du synes er sjovest. Så længe det er intensivt og din puls ryger højt i vejret er det godkendt.
Det nytter ikke noget at begynde at løbe, hvis du hader at løbe. Find ud af hvilken cardioform du foretrækker og giv den fuld gas.

6. Uden mad og drikke duer helten ikke

Formålet med denne bog er at beskriver hvordan jeg synes nybegyndere bør vægttræne og hvorfor. Jeg har forklaret en masse basale principper indenfor træning og forhåbentlig givet dig en god viden om hvordan din krop fungere. Du har nu også et færdigt træningsprogram, som du kan gå igang med i morgen.
Der er dog en ting som vi mangler at snakke om. Noget som uden tvivl vil afgøre hvorvidt du opnår de resultater du drømmer om. Det vi mangler at snakke om er kost.
Kostsiden af træning kræver faktisk sin helt egen bog, men jeg vil nu alligevel bruge lidt sider på at forklare de mest basale ting omkring sammenhængen mellem kost og træning.

Kalorier, Ligevægtsindtag og Makronæringsstoffer.

For at eksistere og fungere som mennesker har vi brug for energi. Ligesom en bil ikke kan køre uden brændstof, kan vores krop heller ikke køre uden brændstof (energi). Vi bruger energi hele tiden, men i forskellig mængder. Vi bruger mere energi når vi er vågne end når vi sover, vi bruger mere energi når vi går end når vi sidder og vi bruger mere energi når vi træner end når vi går. Mængden af energi du bruger er altså afhængig af dit aktivitetsniveau.
For at bruge energi skal vi også tilføre energi og det gør vi ved at spise. Mad og drikke er energi til vores krop. Det er nemt nok at forstå, ikk?
Energi bliver målt i det vi kalder kalorier. En kalorie er én energienhed. Typisk når vi snakker mad måler vi i kilokalorier(kcal). En kcal er 1000 kalorier, altså 1000 energienheder.
En liter Danmælk letmælk indeholder cirka 454 kcal, mens en BigMac ifølge McDonalds hjemmeside indeholder cirka 540 kcal. Forskellige fødevarer indeholder altså forskellige mængder energi.

Ligevægtsindtag – overskud/underskud:

I det har afsnit vil jeg komme ind på begrebet **ligevægtsindtag** og hvordan du kan bruge forståelse for dit ligevægtsindtag, til at ændre din fysik.
Ligevægtsindtag er det indtag af mad/energi du skal ramme for at holde din vægt. Vores ligevægtsindtag er selvfølgelig meget individuelt og er et direkte resultat af flere forskellige individuelle faktorer, som f.eks. kropsstørrelse, køn, aktivitetsniveau, madvaner osv.

Du kan udregne et groft estimat af dit eget ligevægtsindtag her. For at få et mere præcist resultat skal du måle og udregne dit energindtag hver dag i 7-14 dage hvor du formår at holde en stabil vægt. Gennemsnittet af de 14 dages energiindtag er dit ligevægtsindtag.

Mit eget ligevægtsindtag ligger for tiden på cirka 3000 kcal. Det betyder altså at min krop forbrænder cirka 3000 kcal hver eneste dag. Så hvis jeg bare sørger for indtage 3000 kcal pr. dag, så vil min vægt ikke ændre sig. Problemet er at mit mål, ligesom dit, er at opbygge muskelmasse. Muskelmasse vejer og derfor er mit mål betinget af at jeg forøger min kropsvægt. Hvis jeg vil bygge 5 kilo muskelmasse, betyder det altså at jeg skal forøge min kropsvægt med minimum 5 kg. At opbygge muskelmasse kræver energi. Ligesom det at bygge et hus kræver energi i form af arbejdskraft, kræver muskelopbygning energi i form af mad. Vi ved allerede at min krop bruger 3000 kcal på at fungere og holde min nuværende vægt. Derfor bliver jeg nødt til at give den yderligere energi, øremærket til at opbygge muskelmasse. Jeg skal altså nu spise nok til at ramme mit ligevægtsindtag plus den yderligere mængde energi som skal bruges til at opbygge muskelmasse. Jeg skal skabe et overskud af energi – det kalder vi et **kalorieoverskud**.
Lad mig gøre det meget klart: Hvis du vil opbygge muskelmasse skal du give din krop energien til at bygge. Du skal indtage mere mad end du forbrænder, altså skabe et overskud af energi. Du kan IKKE bygge større muskler, hvis du ikke giver din krop et overskud af energi - så simpelt er det.

Når vi kan skabe et kalorieoverskud, kan vi selvfølgelig også skabe et **kalorieunderskud**. Et kalorieunderskud opstår når du forbrænder mere energi end du indtager. I mit tilfælde vil et dagligt indtag under 3000 kcal betyder at jeg ligger i et kalorieunderskud. Når kroppen ikke får energi nok igennem maden begynder den at tærer på kroppens energidepoter, hvilket vil betyde at min kropsvægt reduceres.
Det bringer os til næste afsnit:

Makronæringsstoffer.

Den energi vi får fra maden kan inddeles i tre typer. De tre typer energi samles under udtrykket Makronæringsstoffer og inkluderer:

1) Protein

2) Kulhydrat

3) Fedt

1) **Protein**

Protein tjener mange formål i din krop, men vigtigst af alt vedligeholder og opbygger det muskelmasse.

Når du tilfører din krop protein igennem maden vil det meget hurtigt blive en del af det vi kalder proteinsyntesen. Proteinsyntesen er den proces som nedspalter protein til en lang række aminosyrer som herefter bliver brugt til at bygge muskelmasse. Et protein består altså af en lang række aminosyrer, nærmere bestemt 20 forskellige.

Protein bliver kaldt kroppens byggesten, fordi det er altså det primære næringsstof du skal bruge for at udvikle din fysik og du kan ikke overleve uden det.

Du kan ikke bygge en mur uden mursten og du kan ikke bygge muskler uden protein.

Ligesom slankepiller er modellers store kærlighed, er protein enhver seriøs vægttræners store kærlighed. Dine fysiske mål er betinget af at du får nok protein hver dag.

Der er stor debat om hvor meget protein optimal hypertrofi(muskelvækst) kræver.

For lidt protein gør at du ikke kan opbygge din muskelmasse, mens for meget protein er spild af penge. Jeg anbefaler typisk et indtag på minimum 2 gram pr. kilo kropsvægt. Det vil altså sige at en træner på 80 kg skal indtage minimum 160 gram protein i løbet af dagen.

Et gram protein svarer til 4 kcal.

Gode kilder til protein er blandt andet:

Kylling, Oksekød, Fisk, Æg, Mælkeprodukter, Nødder.

Proteinet fra mælkeprodukter kan deles ind i hurtigt og langsomt protein.

80% af proteinindholdet i mælk er det vi kalder kaseinprotein - det er langsomtoptageligt.

De resterende 20% er det vi kalder valleprotein og det er hurtigtoptageligt.

2) Kulhydrat

Kulhydrat er kroppens primære energikilde. Din krop fordøjer kulhydrat ved at nedbryde det til glukose. Glukosen kan herefter få tre skæbner alt afhængig af situationen:

1. Glukosen kan blive brugt som hurtig energi fra blodet.
2. Glukosen kan blive oplagret i muskelceller og lever som glykogen. Glykogen depoterne bliver brugt når kroppen har brug for energi og er løbet tør for glukose i blodet.
3. Hvis der er nok glukose i dit blod og dine glykogendepoter er opfyldte, så bliver den resterende mængde kulhydrat omdannet til fedt og oplagret i fedtceller i form af triglycerider.

Det vil sige: Glukose er den mest simple form for energi og flyder frit rundt i dit blodomløb. Glykogen er den energikilde som kroppen oplagre i dine muskler og din lever. Det vil altså sige at noget kulhydrat bliver brugt som umiddelbar energi (glukose), mens resten bliver oplagret til senere brug (glykogen).
Kulhydrat kan komme fra mange forskellige kilder og kan deles op i langsomt og hurtigt kulydrat. Hastigheden af kulhydrat defineres efter hvor hurtigt kulhydratet rammer din blodbane.
Hurtigt kulhydrat er efter min mening vigtigt på to tidspunkter af dagen: Om morgenen lige når du er vågnet (morgenmad) og umiddelbart efter træning.
Resten af dagen bør du fokusere på langsomt kulhydrat. Grundene til det kommer jeg ind på i afsnittet omkring insulin.
Et gram kulhydrat svarer til 4 kcal.

Gode kilder til hurtigt kulhydrat er blandt andet:
Modne bananer, Pasta, Ris.
Gode kilder til langsomt kulhydrat er blandt andet:
Grøntsager, Frisk frugt, Fuldkornspasta, Brune ris, Havregryn.

3) **Fedt**

Fedt er det makronæringsstof som uden tvivl har det dårligste ry. For meget fedt kan være meget skadeligt for din krop, men lad mig slå det fast en gang for alle: Du har brug for fedt for at fungere ordentligt.

Fedt er kroppens anden prioritet i forhold til energikilder. Fedt er i forhold til kulhydrat mere besværligt at omdanne til energi og "virker" også en del langsommere end kulhydrat. Bestemte fedtsyrer er det vi kalder essentielle fedtsyrer (umættede), det er altså fedt som kroppen ikke selv kan danne, hvilket betyder at det skal indtages igennem kosten. Udover at virke som energikilde er fedt en vigtig del af dit nervesystem og din hjerne. Fedt er også nødvendigt for at optage A, D, E og K-Vitaminer, vitaminer som er livsnødvendige.

Jeg vil anbefale at fedt dækker 25-30% af dit kalorieindtag. Fedt er en utrolig kompliceret størrelse og jeg vil ikke gå i dybden med det i denne bog. Det vigtigste du skal forstå er at din krop har brug for en god kombination af forskellige fedtsyrer for at fungere ordentligt, bekæmpe sygdomme og opbygge din muskelmasse. Langt de fleste fedtsyrer får du ganske automatisk via en sund varieret kost, men det har vist sig at mange mennesker ikke får nok af den fedtsyrer som betegnes som Omega-3.

Et gram fedt svarer til 9 kcal og altså det mest energitætte makronæringsstof.

Gode kilder til Omega-3 er: *Fisk/Fiskeolie.*

Bygspytkirtlen: Insulin og Glukagon - Hvordan du bør styre det for at opbygge større muskler og minimere fedtoplagring.

Som jeg forklarede dig i afsnittet om kulhydrat, så kan din krop bruge det kulhydrat du indtager på 3 måder. Først og fremmest nedbrydes kulhydrat til glukose i tyndtarmen hvorefter glukosen optages i blodbanen. Der vil altid være en mængde glukose i dit blod (blodsukker) og det SKAL der være – det er nødvendigt for at overleve.

Du har i din krop en bugspytkirtel. Bugspytkirtlens fornemmeste opgave er at kontrollere dit blodsukker. Hvis du har indtaget "for meget" kulhydrat og skabt en for stor mængde blodsukker, sørger bugspytkirtlen for at reducere det ved at sende alt overskydende glukose ud i dine celler. Hvis du omvendt ikke har spist i en længere periode og har en for lavt niveau af blodsukker, vil bugspytkirtlen sørger for at forøge det hurtigst muligt. Bugspytkirtlen bruger to forskellige

redskaber/våben til at fuldføre dens opgave.

Det ene redskab er det vi kalder **insulin**.

Blodets forøgede indhold af glukose efter et måltid mad, fremtvinger en produktion og frigivelse af insulin i bugspytkirtlen. Den producerede insulin føres ud i blodet og påvirker kroppens celler til at optage glukosen, og når det sker vil dit blodsukker niveau falde igen. Din bugspytkirtel overvåger hele tiden niveauet af sukker i din blodbane, og sørger for at der altid er en bestemt mængde glukose i blodet. Hvis der er for meget glukose begynder den produktionen af insulin, som hurtigt går ud i blodet og åbner dørene ind til muskel-, lever- og fedtceller. Insulin er altså nøglen til at få næringsstoffer fra blod til celler. Forestil dig at alle dine muskelceller og fedtceller er låst inde bag en dør og insulin (og glukagon som jeg kommer ind på om lidt) er det eneste hormon som kan åbne dørene.

Dit mål med insulinen bør være at få næringen optaget i muskel- og leverceller, fremfor fedtceller. Hvis dette lykkedes kan insulin roligt kaldes det mest anabole hormon i din krop.

Der SKAL kulhydrat til at igangsætte en insulinproduktion. Jo mere kulhydrat du indtager og jo hurtigere det er, des større en insulinreaktion vil du opnå.

Det andet redskab som bugspytkirtlen bruger kaldes Glukagon.

Glukagons opgvave er, modsat insulin, at nedbryde glykogen(oplagret energi i muskel- og leverceller) til glukose sådan at der igen opstår et tilpas niveau af glukose i blodet.

Du kan sammenligne din bugspytkirtel med et klimaanlæg:

Når du stiller et klimaanlæg på 20 grader, så sørger anlægget for hele tiden at justere mængden af kold og varm luft, sådan at rummet ligger på et stabilt niveau (20 grader).

Din bugspytkirtel ved hvor meget blodsukker(glukose) du har brug for og den sørger hele tiden for at justere mængden sådan at du ikke har for meget eller for lidt. Istedet for varm og kold luft bruger den bare insulin og glukagon.

Eksempel på en færdig kostplan

Det er nu blevet tid til at vi bruge vores viden om basalkost til at sammensætte en færdig kostplan. Jeg ved godt du ikke har lyst til at spise det samme hver dag, det har jeg heller ikke, men formålet med kostplanen er at vise dig hvordan en dags kost kan bygges op sådan at den tilgodeser alle de fysiske mål du har. Sideløbende med kostplanen vil jeg forklare dig i detaljer hvorfor sammensætningen af hvert måltid er som den er. Kostplanen skal dannes på baggrund af nogle data, derfor har jeg skabt en fiktiv person:

Navn: Peter Hansen
Alder: 25 år
Højde: 185 cm
Vægt: 72 kg
Fedtprocent: 8%
Ligevægtsindtag: 2900 kcal

Peters fysiske mål: Peter har altid været slank og spinkel af bygning. Han mål er at opbygge et stærkere fysisk fundament, ved hjælp af god træning og kost.
Han sigter efter et overskud på 400 kcal på træningsdage og 200 på hviledage.
Det vil sige en kostplan på træningsdage skal ramme cirka 3300 kcal.
På næste side finder du den færdige kostplan som Peter kan tage udgangspunk i, når han skal planlægge sin kost..

Fitness Blog

07:30 – Morgenmad

2+ glas vand
100g havregryn
250ml letmælk
2 hele æg
673,3 kcal.

09:30 –Mellemmåltid 1

1 stk. fiberrigt rugbrød
2 stk. kyllingepålæg
70g hytteost, 1.5%
167,92 kcal.

12:00 – Frokost

200 gram kylling
80g brune ris
1 avokado
715,5 kcal.

14:30 – Mellemmåltid 2

1 stk. grovbolle
60 gram tun i vand
25 gram mandel
380,82 kcal

15:50 – Umiddelbart inden træning

1 stk. Banan
136,5 kcal

18:00 – Efter træning

100 gram af et weight gainer(recovery) produkt.
392,8 kcal

19:00 –Aftensmad

150g laksesteak
60g fuldkornspasta
80 gram brocolli
20 gram parmesan ost
521,91 kcal.

21:30 – Inden sengtid

30 gram kasein protein
15 gram fiskeolie
1 stk. Gulerod
282,35 kcal

Morgenmad:
Et kraftigt insulinudbrud er fordelagtigt om morgenen, da du skal have energi hurtigt og effektivt ud i dine muskler, efter 7-9 timers faste. Dit blodsukker er meget lavt og det skal sparkes i vejret, for at få gang i din forbrænding og supplere energi til dig igennem den dag du skal igang med.

Mellemmåltid 1:
Dagens første mellemmåltid skal stabilisere dit blodsukker efter morgenmaden og samtidig levere noget langsomt energi (fiberrigt rugbrød) og protein (kyllingepålæg og hytteost), men uden at starte en alt for voldsom insulinproduktion.

Frokost:
Dagens andet store måltid, hvor det selvfølgelig igen er nødvendigt at få en god mængde kcal, så du hele tiden arbejder hen i mod at ramme et overskud af energi. Brune ris og det gode fedt fra advocadoen sikre at næringen rammer blodbanen i et passende langsomt tempo.

Mellemmåltid 2:
Dagens andet måltid har til opgave at levere en god omgang energi(grovbolle) og protein(tun) inden træning.
Mandler er meget energitætte og er derfor gode i forhold til målet om at ramme et kalorieoverskud, plus de er rige på protein og god fedt.

Umiddelbart inden træning:
Formålet her er at tilføje det sidste "skud" energi til kroppen inden dagens træning. Du kan supplere med en kop kaffe eller koffeinpiller, hvis energien er lav.

Post Workout – Efter træning:
I tidsrummet lige efter træning, vil din krop skrige efter næring.. En kombination af hurtigt kulhydrat og protein er ideelt. Jeg har valgt at benytte mig af et kosttilskud i pulverform, som derfor kan medbringes til træning og blandes med vand umiddelbart efter (hurtigt og bekvemt).

Aftensmad:
Dagens sidste større måltid. Aftensmaden skal indtages cirka 60 minutter efter Post Workout shaken, da det er vigtigt du får stabiliseret dit blodsukker efter alt den hurtige energi. Aftensmaden indeholder en god mængde protein (laks og ost), langsomt kulhydrat (fuldkornspasta) grøntsager (brocolli), essentielle fedtsyrer (laks), masse gode fibre (fuldkornspasta og brocolli) og vitaminer (brocolli).

Inden sengetid:
Mange timers faste venter forude og det er derfor vigtigt at give din krop noget langsomt protein(kasein protein) og essentielt fedt (fiskeolie) og a-vitamin (gulerod). Det sikrer at kroppen får en god tilførsel af vigtig næring igennem de første mange timer af natten.

Overblik over kostplan:
Samlet indtag: 3271,1 kcal
Samlet overskud: 371,1 kcal

Fordeling af makronæringsstoffer:
Protein: 241,44 gram – 29,5%
Kulhydrat: 361,82 gram – 44,2%
Fedt: 95,34 – 26,2%

Væske:

Sørg for at drik minimum 2 liter vand pr. dag.

Når du vågner om morgenen er det vigtigt at starte med 2+ glas vand som det første. Der ophobes en stor mængde affaldsstoffer i kroppen i løbet af natten og det er vigtigt at få renset systemet igennem med vand hurtigst muligt. Udover vand er det også fint at drikke masse mælk, friskpresset frugtjuice og lidt kaffe. Alle drikkevarer udover vand skal tælles med i det daglige kalorieregnskab: Drikker du f.eks. meget mælk vil det meget hurtigt give en del kcal dagligt, som du selvfølgelig skal huske at mod/medregne i dit kostregnskab.

Nu skulle du gerne sidde med en fin forståelse, for hvilken kostsammensætning det kræver at opbygge muskelmasse. Du er dog langt fra færdig. Kost er super et komplekst område og jeg vil ikke være i stand til at dække det hele i denne bog, så jeg synes du skal skynde dig ud på nettet og finde flere bøger og artikler om kost, og selvfølgelig især kost i forbindelse med vægttræning.

Jeg vil gerne slutte kostkapitlet af med følgende 4 regler:

1) **Hold styr på din fedtprocent.**

   En hurtig lektion om fedtceller:

   Du har i din krop et bestemt antal fedtceller, som hver især har en begrænset kapacitet, hvilket vil sige at du kun kan oplagre en begrænset mængde fedt pr. fedtcelle. Skulle det ske at du sender mere fedt ud i cellerne end der er plads til, vil din krop helt automatisk begynde at danne nye fedtceller og dermed skabe plads til mere fedt. Du kan selvfølgelig godt tabe alt det her fedt igen, men problemet er at kroppen er god til at danne nye fedtceller, men den er meget dårlig til at fjerne dem igen - de forsvinder ganske enkelt ikke og en krop med mange fedtceller vil altid være mere tilbøjelig til at lagre fedt i forhold til

en krop med få fedtceller. Derfor: hold styr på din fedtprocent og undgå dannelsen af nye fedtceller.

2) **Nej, du spiser ikke nok.**

Du skal spise for at vokse. Du skal spise meget.

Gang på gang kommer det bag på nybegyndere hvor meget de egentlig skal spise for at skabe optimal muskelvækst.

Med forhold for problematikken i punkt 1, så kan du lige så godt lære det fra første fløjt: Du skal spise sundt, men vigtigt af alt skal du spise MEGET. Det kan godt være at du træner seriøst og planmæssigt, og det kan godt være at du sover 8-9 timer hver eneste nat og at du kun drikker alkohol en gang månedligt, men hvis du ikke spiser nok, så kan du ligeså godt droppe din drømme og mål.

3) **Benyt dig af de rigtige kosttilskud.**

Du kan sagtens vokse uden kosttilskud, men kosttilskud ER ofte en stor hjælp i kampen om at spise nok. Kosttilskud skal bruges efter hensigten: som et TILSKUD til en i forvejen sund og tilstrækkelig kost. Der findes så ufattelig mange forskellige produkter på markedet, som alle lover dig en større og stærkere krop ved brug af det specifikke produkt, og derfor handler det om at være konkret og kun benytte dig af det som faktisk giver dig en effekt. Til spinkle drenge om mænd, som skal have bygget nogle kilo på rammen, anbefaler jeg typisk:

- **Et recovery produkt**

Med recovery mener jeg et tilskud som du kan bruge efter din træning til din post-workout shake (se kostplan). Din krop hungrer efter næring umiddelbart efter træning og du skal give den hvad den vil have: noget hurtigt protein og noget hurtigt kulhydrat. Der findes rigtig mange produkter som kan klare opgaven, men generelt skal du gå efter produkter som hedder noget i stil med recovery, post-workout eller weight gainer.

Jeg anbefaler at bruge et kosttilskud efter træning, fordi det er en hurtig og bekvemt måde hvorpå du kan få den næring din krop skal bruge. Hvis du først skal hjem fra centeret og

lave et måltid, kan der hurtigt gå en time og det er ikke optimalt. Derfor er det bedre bare at smide noget pulver i shakeren og blande det med vand i omklædningsrummet efter træning. Se en liste over gode recovery produkter af høj kvalitet, her.

- Et proteintilskud

Personer som vægttræner og som skal vokse i form af forøget muskelmasse, har behov for en større mængde protein end den "almene motionist" har og det behov skal dækkes. Hvis du ikke giver din krop tiltrækkeligt protein, vil du ikke opleve fremgang. Så simpelt er det faktisk. Proteinpulver kan oplagt bruges som det første mellemmåltid efter morgenmaden kombineret med et stykke frugt (valleprotein) eller som det sidste måltid inden sengetid (kaseinprotein).

Se en liste over proteinpulver produkter af høj kvalitet, her.

Husk: Det er tilskud og skal derfor aldrig erstatte din kost, men udelukkende supplere den.

4) Begræns dit indtag af alkohol.

Vi drikker utrolig meget i Danmark og det kan være svært fuldstændig at undgå alkohol i vores kultur. Det synes jeg heller ikke du skal, overhovedet, men det skal dog begrænses. Alkohol har en række skadelige effekter på din krop og kan i mange tilfælde være et skridt tilbage rent træningsmæssigt. Alle har ret til en nyde øl/vin til maden eller drikke nogle genstande i godt selskab, men problemet opstår når du ikke kan holde dig til 1-2 genstande. Når jeg bruger begrebet "drikke" mener jeg for mænd indtag af over 3 genstande, mens det for piger er indtag af over 2 genstande. Jeg vil anbefale dig at drikke maksimum en gang månedligt.

På aftener hvor du har fået meget at drikke, kan du benytte dig af følgende regler for at forebygge det værste:

- Spis et måltid mad inden du går i seng og drik en masse vand og mælk.
- Spis sundt og rigeligt dagen efter du har været fuld. Lad ikke tømmermænd være en hindring for en god kost. Fortsæt også med at drikke en masse vand.

Afsæt 8 timer til søvn hvert døgn

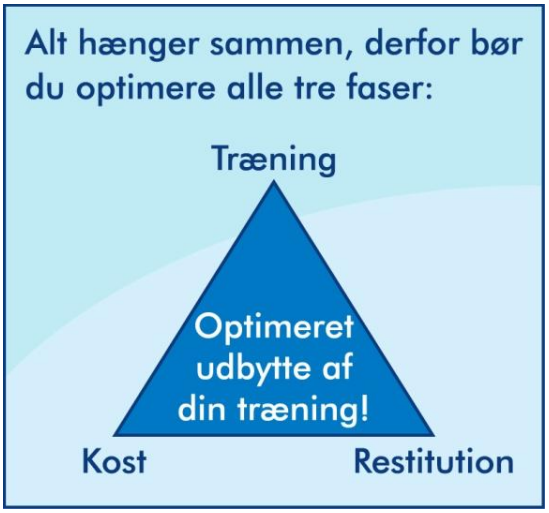
Ligesom din krop har brug for næring, har den også brug for søvn. For at opbygge din fysik skal du give din krop gode restitutions betingelser. Søvn er den tid på døgnet hvor din krop restituerer optimalt. Det kan godt være din træning og kost er i orden, men hvis du ikke får 8 timers søvn hver nat, så får du ikke de resultater du har mulighed for.

Nu skriver jeg 8 timer, det er dog ikke en universel regel – Nogen kan nøjes med 6 timer, mens andre har brug for 10 timer. Med 8 timer som tommelfingerregel, vil de fleste få dækket deres søvnbehov og det er det du bør stræbe efter.

Du kan optimere din søvn på flere forskellige måder. De mest simple ting er: sov i en god seng, med en god hovedpude. Sluk ALT lys i det værelse hvor du sover og sluk helt for alle elektroniske apparater som lyser: Fjernsyn på standby, dvd-afspiller på standby, opladere som er tilsluttet stikkontakten osv.

Derudover betyder dit valg af fødevarer inden sengetid også en del. Drop hurtige kulhydrater og drikkevarer med koffein. Fokuser på langsomtoptageligt protein, fibre og essentielle fedtsyrer.

7. Afrunding. Vær vedholden og dedikeret



Hvis du har læst og forstået alt i denne bog indtil denne side, så vil jeg gerne ønske dig tillykke. Du har nu den teori på plads, som skal danne baggrund for din kropsforvandling og muligvis komplette livsstilsforandring.
Jeg håber du sidder med stor tro på at du kan nå dine mål, og at du samtidig er meget spændt på at komme igang med at bruge de værktøjer jeg har givet dig.

Husk: Dine resultater afhænger af din samlede indsats. Det er ikke nok at din træning er i orden, hvis resten af din hverdag er noget rod.
Der er utrolig mange faktorer som spiller ind, men de tre vigtigste er: Træning, Kost og Restitution.
Hvis du formår at træne fornuftigt, spise sundt og rigeligt samt sove 8 timer hver nat, så vil jeg garantere dig resultater.

8. Trænings-ordbog

Volumen: Mængden af kilo du flytter. Hvis du f.eks. træner deadlift med 100 kg, fem sæt á fem gentagelser, så vil den samlede volumen for den runde være: 5 x 5 x 100 = 2500 kg.

Koncentrisk: Når jeg skriver koncentrisk menes der den hårde del af øvelsen. I f.eks. benchpress er den koncentriske del, den del hvor du presser vægten væk fra brystet. Den koncentriske bevægelse er altså når du presser og trækker i mod tyngdekraften. Dine muskler trækkes sammen i en koncentrisk bevægelse.

Excentrisk: Omvendt koncentrisk menes der med excentrisk, bevægelsen når du arbejder med tyngdekraften. Altså f.eks. når du, kontrolleret, sænker vægten mod dig bryst i benchpress. Dine muskler udstrækkes i en excentrisk bevægelse.

5RM, RM: RM står for Repetition maximum, hvor 5RM så stor for 5 repetition maximum. Hvis jeg skriver at du skal træne med 60% af din 1RM, så betyder det altså at du skal træne med 60% af det du maskimalt kan klare én gang i en given øvelse. Hvis du maksimalt kan trække 100 kg i deadlift én gang, så er 60% af din deadlift 1RM, 60 kg.

Failure: I træningssammenhæng beskriver failure det punkt hvor du ikke længere er i stand til at løfte, trække eller presse den belastning du træner med. Det er altså når din styrke ikke længere er tilstrækkelig.

CNS: CNS står for Central Nerve System.

Stigen: Chinups kan være en meget hård øvelse for de fleste nybegyndere. Hvis du er slankt bygget og har en lav kropsvægt, så vil du nok ikke have store problemer med 3 sæt x 8 gentagelser, men for de fleste begyndere er det en meget krævende opgave at køre 3 sæt x 8 gentagelser med fuld bevægelse. Derfor har jeg skrevet *Stigen* på som et alternativ.
Inspireret af *Pavels Ladder* handler alternativet om at bygge din styrke op i Chinups, så du på en sikker og hurtig måde snart kan nuppe 8 gentagelser med fuld bevægelse. *Stigen* er især god hvis du træner sammen med en kammerat.
Det du skal gøre er at starte med én gentagelse, holde 10-20 sekunders pause, 2 gentagelser, 10-20 sekunders pause, 3 gentagelser, osv.

Dette gør du indtil du når et antal, hvor du ikke længere er i stand til at udføre dem med god form og fuld bevægelse, her starter du så forfra. Gør dette i 5-6 sæt.
I starten kan du måske kun nå til 2 gentagelser, hvorefter du skal starte forfra, så derfor vil det ende med 5 sæt x 2 gentagelser. Når du med tiden forbedre dig og bliver stærkere vil du komme tættere på 4 sæt x 8 gentagelser. Det kan se sådan her ud hvis du træner sammen med en kammerat (Vi kalder ham Bo):

Dig: 1 gentagelse, Bo: 1 gentagelser, Dig: 2 gentagelser, Bo: 2 gentagelser, Dig: 3 gentagelser, Bo: 3 gentagelser...
- Her vurderer I at I ikke vil være i stand til at udføre 4 sammenhængende chinups, så i går videre til andet sæt og fortsætter sådan i 4-5 sæt.

Afrunding – vil du gøre mig en tjeneste?

Jeg håber meget at du har kunne bruge min bog til noget, og at du måske endda har lært en masse om træning ved at læse den.
Som du jo nok ved, så har jeg givet denne bog væk gratis til alle som gerne vil læse den. Jeg håber derfor at du som en tjeneste for mig, vil sende bogen videre til alle dine venner og bekendte, som du tror vil være interesserede i at læse den.

Det bedste du kan gøre er faktisk at sende dem linket til indlægget på Fitness Blog:
http://fitness-blog.dk/e-bog-om-traening-gratis-1687/

Derudover må du også meget gerne fortælle om den på facebook, igen med samme link. Du kan f.eks. skrive noget i stil med: ”Fitness-blog.dk giver gratis e-bog om træning væk, i kan hente den her: http://fitness-blog.dk/e-bog-om-traening-gratis-1687/”

Du skal selvfølgelig også huske at blive tilmeldt Fitness-Blogs facebook side, sådan at du aldrig går glip af nyheder og nye gratis gaver. Tilmeld dig her.

Tak fordi du tog dig tiden til at hjælpe mig og Fitness Blog - og så håber jeg vi ses på siden igen snart.