



MOTION & FITNESS

Hvad er styrketræning ???

Indledning

Vi vælger at definere styrketræning som træning med en given belastning som max. kan løftes 20 gange (gentagelser).

Grunden til at vi definerer styrketræningen inden for området 1-20 gentagelser er, at ved træning med en vægt der kan løftes over 20 gentagelser, vil det ikke længere være styrke der trænes.

Grunden til det er, at de muskelfibre som aktiveres ved mange gentagelser primært vil være type I fibre, og type I fibrenes karakteristika er ikke styrke og volumen, men udholdenhed.

Formål

Styrketræning er en træningsform som overordnet har to formål, nemlig at øge den muskulære styrke og forme kroppen (øge muskelmassen).

Generelt kan man sige, at når man træner styrketræning øger man både styrke og muskelmasse. Hvor meget man øger de to parametre i forhold til hinanden, afhænger af hvor mange RM der trænes med. Typisk inddeles styrketræningen således i forhold til RM:

- 1-5 RM: Max. styrke og volumen
- 5-10 RM: Volumen og max. styrke
- 10-15 RM: Volumen og lidt styrke
- 15-20 RM: Lidt volumen, udholdenhed og styrke
- 20-30 RM: Primært udholdenhed

Alt afhængig af om formålet er at blive stærk eller forme kroppen, så vælges belastningen i forhold dertil.

Hvor ofte bør man styrketræne?

Styrketræning kan principielt trænes hver dag, såfremt det ikke er de samme muskelgrupper som påvirkes. I styrketræning er restitution (hvile) nemlig en afgørende faktor for udvikling af både styrke og volumen. generelle anbefalinger for styrketræning er som følger:

- Begyndere og motionister 2 - 3 gange pr. uge.
- Seriøse motionister 4 - 6 gange pr. uge.
- Atleter 7 - 12 gange pr. uge.

Jo færre gange man kan træne pr. uge, desto flere muskelgrupper bør der trænes pr. gang. Dette betyder at antallet af både sæt og øvelser reduceres, men til gengæld trænes hele kroppen. Har man mange gange til rådighed (over 3 gange pr. uge), kan man med fordel dele træningen i muskelgrupper, og således træne med en større mængde pr. træningspas.

Kort fortalt kan man sige, at hvis frekvensen ikke er så stor (2-3 gange pr. uge) så bør hele kroppen trænes med en lille mængde træning pr. muskelgruppe, til gengæld bliver muskelgrupperne trænet

oftere, da restitutionsperioden ikke behøver at være på mere end 48 timer. Omvendt så kan man give de enkelte muskelgrupper en stor mængde træning (mange øvelser og sæt), hvis frekvensen er stor (4-6 gange pr. uge).

Træningspassets varighed

Som udgangspunkt bør et styrketræningspas ikke vare meget længere end 75-90 min. idet nervesystemet bliver træt af de tunge belastninger og samtidig er der blevet forbrugt en del sukker. Begge parametre er med til at sænke præstationsevnen.

Et styrketræningspas kan godt nøjes med at vare 45 min. hvad enten man træner en muskelgruppe med stor mængde, eller man træner hele kroppen igennem. Sørg under alle omstændigheder for, at gennemføre træningen på så kort tid som muligt og samtidig holde en høj intensitet. En god ide er iøvrigt at kombinere styrketræningspasset med et konditionstræningspas

Repetition maksimum

Når der tales om gentagelser i styrketræning, så er det underforstået, at det er RM (repetition maksimum) der tales om. RM betyder, at man kun lige præcis kan løfte en belastning det antal gange man har valgt RM til. Eksempel: Hvis man ønsker at træne med 10 RM, så betyder det, at vægten er så tung, at man kun lige præcis kan løfte den 10 gange (gentagelser).

Tilvænnning

Vævets tilvænnning til træning kan inddeles således:

Muskler vænnes til træning efter ca.	2 - 3 mdr.
Knogler vænnes til træning efter ca.	4 - 5 mdr.
Sener og ligamenter vænnes til træning efter ca.	9 - 12 mdr.

Mænd

Mange mænd træner med det formål, at få en rimelig muskuløs krop med et atletisk udseende, og andre vil gerne være meget muskuløse f.eks. bodybuildere. Med det som mål, vil træningsintensiteten typisk ligge i området 5 – 15 RM. Det bedste resultat med styrketræning opnås ved at periodisere med RM.

Kvinder

De fleste kvinder har en overdrevet angst for styrketræning og store vægte, en angst som er ubegrundet, da styrketræning både kræver temmelig meget tid, mængde og intensitet, for at udvikle muskelmasse.

Generelt bør kvinder træne så hårdt (tungt) som muligt, de skal bare stoppe når de mener at de har den form de gerne vil have, og derefter træne vedligeholdende styrketræning.

Individuelle forskelle

Der er selvfølgelig individuelle forskelle, og man taler om to forskellige måder at respondere på træningen på: Der er low respondere og high respondere (også kendt som henholdsvis hard gainere og gainere). Dette betyder, at hvad den ene person reagerer på, skal den anden kæmpe næsten forgæves for. Dette forhold gælder for både kvinder og mænd og er genetisk bestemt.