



Vanlige treningsfeil

Du trener ofte, men resultatene lar vente på seg. Hva gjør du feil?

Ikke gi opp. Det behøver ikke å være noe galt med verken deg eller treningsprogrammet ditt. Problemet er gjerne måten du trener på.

Vi gir deg her noen gode råd for:

- Kondisjonstrening
- Styrketrening
- Uttøyning
- Treningsrutiner

Kondisjonstrening

Ikke heng over treningsapparatene

På ergometersykler er det tillatt å "henge" over styret. Ellers er det viktig å bevege armene.

Løper du på tredemøllen eller jobber med Stairmasteren er det nødvendig å ha en god holdning – både med hensyn til rygg og treningsutbytte.

Unngå å klamre deg til håndtakene

Holder du for hardt på håndtakene hindrer du bevegelse i armene og går dermed glipp av en del forbrente kalorier.

Er det vanskelig å gi helt slipp, vil det nest beste være å hvile hendene på apparatene. Etter hvert som du blir tryggere kan du begynne å bevege armene også.

Ikke ta med blader eller magasiner på trening

Mange tar med lesestoff til helsestudioet. Det høres kanskje ut som en god idé og tiden går gjerne fortere, men sjansen er også veldig stor for at du ikke trener hardt nok.

Dersom du ikke klarer å la være å lese, er det viktig å trene intervaller. Du kan for eksempel veksle mellom å lese i tre minutt og kjøre tempo de neste fire minuttene. *Skill mellom styrke og kondisjon*

Ikke bær vekter når du går. Det virker gjerne som om du slår "to fluer i ett smekk", men det kan føre til bruddskader.

Det beste vil derfor være å sette et klart skille mellom styrketrening og kondisjonstrening.

Tren også styrke

Utholdenhet og kondisjon er bra, men det er også viktig å trene styrke i tillegg.

I 30-årsalderen blir muskelmassen redusert. Styrketrening opprettholder musklene og øker metabolismen. Muskler bidrar også til at du forbrenner flere kalorier.

Styrketrening

Ikke ta for hurtige repetisjoner

Når du løfter vekter må du se til at repetisjonene blir gjort i et passelig tempo. For hurtige repetisjoner kan heve blodtrykket og øke risikoen for leddskader. Det kan også stå i veien for gode resultater.

Den sikreste og beste måten å bruke styrketreningsapparater eller frivekter på, er:

- Ved løft: pust ut mens du teller rolig til to
- Ved senking: pust inn og tell rolig til fire

Bruk "stempel" når du trener mage

Mange utfører utallige situps og andre mageøvelser uten å merke forskjell på livmålet. Problemet er ofte at de bruker overkropp, nakke og hode – og ikke magemusklene – ved disse øvelsene.

Sett derfor "stempel" når du trener magen. Det kan du øve deg på hjemme. Legg deg på

ryggen med bøyde ben. Korsryggen vil da normalt forme en liten svai. Press korsryggen i gulvet og trekk samtidig magen inn. Tenk at navlen skal suges inn mot ryggsøylen.

Still inn apparatene riktig

Maskiner og apparater i helsestudioer må stilles inn etter dine kroppsmål før bruk. Da har de best mulig effekt og du kan også unngå skader.

Få hjelp fra kvalifisert personell på studioet. Skriv ned de riktige innstillingene og ta dem med deg hver gang du trener styrke.

Uttøyning

Ikke strekk ut kalde muskler

Mange strekker ut før trening. Det øker risikoen for smerter og skader. Tøy derfor bare ut etter økten, da musklene er gode og varme.

Unngå "gynging" når du tøyer ut

Hold en statisk strekk i muskler og ledd ved uttøyning. "Gynging" kan føre til muskelskader.

Kjenn at du strekker godt, men pass på at du ikke tar så hardt i at det gjør vondt.

Treningsrutiner

Ha et variert treningsprogram

Ikke gjør det samme måned etter måned. Finn flere ulike treningsformer du trives med.

Holder du deg kun til en form for aktivitet kan resultatene stagnere. Du bruker de samme musklene og trener i det samme tempoet. Etter hvert som du begynner å komme i form vil du til slutt ikke synes at det er særlig slitsomt.

Musklene bruker mindre energi på å utføre øvelsene og du forbrenner færre kalorier.

Tren regelmessig

Svært mange er såkalte "støttemedlemmer" av treningsstudioer. Det vil si at de betaler medlemsavgift, men er der bare noen få ganger i måneden.

Slike personer har gjerne ømme muskler og skader etter trening, som gjerne får dem til å miste motivasjonen igjen.

Prøv derfor å trene regelmessig, og du vil forhåpentligvis merke at plagene fra tiden som "støttemedlem" etter hvert forsvinner.

Varm alltid opp

Oppvarming forbereder kroppen til aktivitet og øker tilførselen av blod og oksygen til musklene. Det reduserer også risikoen for skader.

Varm derfor alltid opp fem til ti minutter før trening – også ved styrketrening.

Ikke glem nedtrappingen

Får den fysiske aktiviteten en brå stopp er sjansen stor for ømme og såre muskler dagen etter. Avfallsstoffer i musklene trenger tid på å forsvinne ut av systemet.

Bruk omtrent ti minutter på nedtrapping. Senk tempoet og kjenn at hjertet roer seg ned.

Vær realistisk

Ikke gå for hardt ut med en gang. Er du ikke vant til å trene kan det være lurt å ta kontakt med en personlig trener før du begynner.

Dere kan sammen lage et treningsprogram spesialdesignet for deg og hva du ønsker å oppnå. Kvalifiserte trenere kan også lære deg riktige teknikker og redusere sjansen for skader.

Mange forventer gjerne drastiske resultater etter kort tid med trening. Vær tålmodig og ikke gi opp underveis. Trening har mange helsemessige gevinster. Målet bør derfor først være å komme i form, vekttap kommer etterpå.

Kilde: Web MD 2007