



KICKSTART
DIT TRÆNINGS-
FORLØB

Intro	3
Hvad indeholder denne guide	4
1. Sæt dig et mål for din træning	5
2. Drop urealistiske træningsprogrammer	7
3. Tid du er villig til at ofre på at træne	9
4. Træn som du har lyst til	11
5. Hav fokus på din træningsteknik	13
6. Varier din træning og eksperimenter	15
7. Løft tungt	17
Referencer	19

Intro

For mange er det en udfordring, at komme i gang med at træne. Det kan være svært at sammensætte et træningsprogram og finde ud af hvordan du skal starte og gribe det an. Det kan være svært at danne et overblik, fordi der findes så uendeligt mange træningsformer. Det kan være en udfordring at finde ud af hvilke øvelser du kan udføre og hvilken træningsform som passer til dig.

Nogle mennesker vil foretrække at træningen foregår derhjemme, mens andre vier deres liv til fitnesscentret. Der findes rigtig mange muligheder for, hvor din træning kan foregå.

Allerede her bliver det for besværligt og uoverskueligt for nogle. Det er ofte fordi de ikke ved hvad et fitnesscenter tilbyder eller hvordan de benytter de forskellige træningsmaskiner og træningsformer. Andre finder det besværligt at skulle sammensætte et træningsprogram som de kan udføre derhjemme, eller de får ikke gennemført træningsprogrammet, da andre ting derhjemme trækker.



Om du vælger at din træne skal foregå hjemme - Du måske ikke har muligheden for at besøge et fitnesscenter, rejser meget eller er på et budget og derfor ikke har råd til fitnesscenteret - eller i fitnesscentret er helt op til dig og hvad der fungerer bedst for dig i din hverdag.

Personligt kan jeg varmt anbefale fitnesscentret. Jeg ser fitnesscentret som et rigtig godt udgangspunkt, for at komme i gang med din træning og samtidig også et holdepunkt, for at fastholde dine træningsrutiner på længere sigt. Du har mange muligheder i fitnesscentret og mange redskaber som du kan benytte til din træning. Derfor kan du sammensætte og variere din træning.

Det fedeste ved fitnesscentret, synes jeg, er at du har friheden til selv at vælge og træne som det passer dig.

Hvad indeholder denne guide

I denne guide har jeg samlet mine bedste råd til, hvordan du kan kick-starte din egen træning.

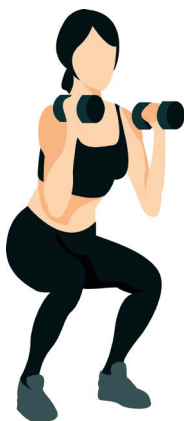
Den kan også bruges af dig, som har brug for flere gode råd, til at forbedre din nuværende træning og hvordan du gør din træning mere effektiv.

Disse råd som jeg har samlet i denne guide, tager udgangspunkt i mine egne erfaringer, fra mit personlige træningseventyr og den viden om kost og træning som jeg har tilegnet mig, igennem flere år.

Guiden skal være et værktøj og en hjælp til dig, som overvejer at starte din træning, men stadigvæk ikke helt føler dig sikker i fitnessverden, endnu. Guidens formål er at hjælpe dig så godt i gang som muligt. Den skal give dig inspiration og motivation, der hvor det ind imellem kan føles lidt surt.

Den er til dig ikke har trænet før og mangler det sidste lille skub, i den rigtige retning.

Guiden er også til dig som er nybegynder og gerne vil have nogle gode råd til forbedring af din nuværende træning og hvordan du evt. kan gøre det anderledes.



1. Sæt dig et mål for din træning

Du kan have mange forskellige mål med din træning. Men som udgangspunkt ved de fleste godt hvad deres langsigtede mål er. De fleste mennesker har vidt forskellige mål med deres træning og derfor passer alle træningsformer ikke på den enkelte.

Nogen har et ønske om at blive stærkere og opbygge mere muskelmasse. Andre ønsker at blive mere fit og tonet at se på og få en lavere fedtprocent.

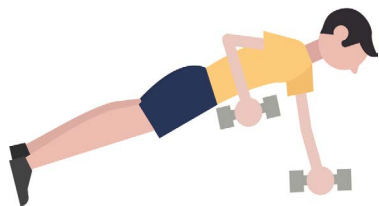
Det er generelt rigtig godt at have et mål. Men det er rigtig vigtigt at hvis du har et overordnet mål med din træning, at du dernæst også har et delmål, eller et mere konkret mål.

Det er altid rigtig godt at du har mål. Hvis du f.eks har et ønske om at tabe dig eller blive stærkere. Men det mere definerbart mål er en rigtig god ide. Det medvirker ofte til at dine mål bliver mere overskueligt og overkommeligt for dig og det er med til at øge din motivation, fordi du hele tiden har nogle mindre delmål som du gennemføre og dermed når tættere dit overordnede mål.

Et godt eksempel ville være at du ønsker at blive stærkere. Her kunne et konkret mål være ,at du kan dødløfte 100 kg om 4 måneder. Et andet eksempel på et konkret mål kunne være, at du ønsker at tabe dig 6 kg på to måneder, eller at du kan løbe et halvmaraton om 8 måneder.

Når du først har udarbejdet en konkret målsætning, har du nu noget at se frem til, som er meget mere overkommeligt og noget du kan arbejde dig hen mod. Og hvem ved hvad resultatet bliver? Måske kan du dødløfte 110 kg om 4 måneder, selvom din målsætning var 100 kg. Her har du ikke alene kun nået dit mål, men du har også forbedret dig yderligere, hvilket booster din motivation endnu mere, da det lige er blevet bevist at du sagtens kan nå dine mål og mere end det. Nu har du måske fået blod på tanden og herfra kan du sætte dig selv nye og mere udfordrende mål.

Når du sætter mål for din træning, er det også rigtig vigtigt at det er nogle realistiske mål.





Grunden til at det er en god ide at sætte nogle realistiske mål, er for det første, at chancen for at du opnår de mål du har sat dig, meget større. Du føler ikke, at du lider et nederlag hver gang, fordi du sætter for urealistiske krav eller mål til dig selv og din træning. Chancerne for at du forbedre dig, er betydelig større med realistiske mål og samtidig er din motivation for at gennemføre dit mål og ikke give op, større, fordi det virker overkommeligt.

Det kan være utrolig svært at holde motivationen, hvis du føler, at de mål du har sat for dig selv, aldrig lykkedes. Det er derfor at det er vigtigt at sætte sig nogle realistiske træningsmål. Sæt derfor hellere dine mål lidt for lavt end lidt for højt. Det er altid bedre at få en succesoplevelse med et lidt lettere mål end at du gentagne gange aldrig når dit mål, for det er for urealistisk.

Når du først har sat dig nogle mål, kan det være en rigtig god ide at tracke din træning, så du kan følge med i din udvikling og bedre planlægge realistiske mål. Det er også en super god ide generelt at træne sin træning, for at følge med din egen udvikling, så du sort på hvidt kan se at der sker fremskridt. Personligt tracker jeg selv min træning og rutiner og jeg synes det gør det meget nemmere at holde styr på hvor meget vægt jeg nu skal tage den pågældende dag og hvilke øvelser jeg har planlagt at lave. Det giver et rigtig godt overblik. Jeg tracker altid min træning men har ekstra meget fokus på det, når jeg f.eks. skal opbygge mere muskelmasse og øge min styrke.

Jeg tracker min træning på min mobil med en app, men man kan også sagtens gøre det anderledes. Du kan sagtens benytte et excel ark og selv regne ud hvor meget du skal øge din vægt med per gang eller skrive øvelserne ind i arket også. Du kan også bruge en notesbog og fører en slags dagbog over din træning, så du hele tiden kan følge med. Hvad end der virker for dig. Jeg synes dog det er nemmest med en app som gør det hele for dig. De fleste af de app man kan finde til at tracke træninger med, er også helt gratis.

2. Drop urealistiske træningsprogrammer

Når du skal i gang med at træne, kan det være en rigtig god ide at få inspiration fra andre der træner eller fra træningsprogrammer fra folk man enten kender eller følger på nettet. Det kan være at du er nybegynder eller er i tvivl om hvad de forskellige øvelser gør eller hvordan man udfører dem korrekt. Det kan også være du er i tvivl om hvilke træningsprogrammer/øvelser som du skal lave for at opnå dine mål. Men vær kritisk og opmærksom! For det kan være rigtig svært for en som ikke er ekspert inden for fitnessverden eller en som ikke har trænet i lang tid, at finde frem til nogle træningsprogrammer som er gode og ikke alt for svære og udfordrende. Der findes rigtig mange, rigtig gode træningsprogrammer til fri afbenyttelse derude, men det er ikke sikkert at de er noget for dig.

Mange af de træningsprogrammer som man kan finde på nettet er ofte tiltænkt folk som har mere erfaring og har trænet igennem længere tid. Men det er svært at vide hvis man er nybegynder eller gerne vil i gang, fordi man ikke har prøvet det før og ikke har tænkt over at træningsprogrammet måske kan være for udfordrende og realistiske for en der er helt ny.



Jeg støder ofte på træningsprogrammer på nettet, som henvender sig til blandt andet kvinder, der lige er begyndt at træne, eller gerne vil i gang. Men mange af disse træningsprogrammer, indeholder øvelser som vil være umulige for en nybegynder at udføre, da man slet ikke er stærk nok på dette tidspunkt eller har styrken til det. Et af de programmer som jeg stødte på, et træningsprogram henvendt til kvindelige nybegyndere, indebar at du skulle lave 4 x 10 chin ups - Kropshævn timer med underhåndsgreb og du holder smallere end skulderbredde - og 4 x 10 pull ups - Kropshævn timer med overhåndsgreb og du holder så bredt som skulderbredde eller bredere - Jeg udelukker ikke at der er nogen kvinder som godt vil kunne udføre disse øvelser, men dem der kan det, er ofte kvinder eller mænd som har trænet igennem længere tid. Det er de færreste nybegyndere som kan.

Hvis jeg f.eks. skal tage udgangspunkt i mig selv og mine trænings færdigheder, som jeg har opbygget gennem flere år, ville jeg på nuværende tidspunkt ikke kunne udføre disse to træningsøvelser med så mange repetitioner. Selv hvis jeg benyttede en træningselastik eller "resistance band", til at tage noget af min kropsvægt, ville jeg ikke kunne lave så mange repetitioner på begge øvelser.



Men hvordan finder jeg så ud af om det træningsprogram som jeg har fundet, er realistisk i forhold til min kunnen? tænker de fleste nok og mange kan være meget i tvivl og føle sig lidt fortabt. Men bare rolig, I got your back! Jeg vil komme med nogle gode råd du kan bruge, når du skal finde og vælge et træningsprogram eller træningsøvelser.

Først og fremmest synes jeg det er meget vigtigt at starte let ud med øvelserne, så du undgå skader og får teknikken ind allerede fra start af. Du kan nemt finde frem til nogle træningsprogrammer eller øvelser på nettet, som du tænker at du gerne vil afprøve og smut ned i dit lokale fitnesscenter og slå dig løs. Det kan som sagt være svært at vurdere om træningsprogrammerne er for svære, hvis man ikke har prøvet det før, men de fleste har en nogenlunde ide om hvad de kan klare og ellers kan du prøve dig frem. Start som tidligere nævnt, let ud og få føling med øvelserne, inden du kaster dig ud i meget vægt og tunge løft.

Da jeg selv startede med at træne, vidste jeg ikke så meget om styrketræning eller de forskellige øvelser der findes. Derfor tog jeg selv ned i fitnesscentret og prøvede nogle af de øvelser af, som jeg gerne ville træne. Det var grænseoverskridende i starten, fordi man var helt ny og måske ikke følte sig så sikker. Men jeg fandt hurtigt ud af hvad der fungerede for mig og følte mig godt tilpas i min træning og mine omgivelser.

Hvis du stadigvæk er meget usikker og helt på bar bund i træningsprogrammer og øvelser, så lavet et træningsprogram til nybegyndere, som både kan benyttes af kvinder og mænd. Kontakt mig endelig angående dette program.

3. Tid du er villig til at ofre på at træne

Det næste rigtig vigtige spørgsmål, man skal stille sig selv, omkring sin træning er: Hvor meget tid er jeg villig til at ofre, på at træne? Det er rigtig vigtigt at den tid du ønsker at bruge på din træning, er i overensstemmelse med dine mål.

Vil du gerne bruge 5-6 dage om ugen i fitnesscentret eller har du måske en mere travl hverdag, hvor træningen skal implementeres 2-3 gange om ugen? Det er afgørende for dine mål hvor meget tid du sætter af til din træning. Hvis du ønsker at øge din styrke og opbygge mere muskelmasse, kan det være en god ide at træne mere end 3 gange om ugen, hvis du gerne vil se resultater indenfor en overskuelig tidsperiode. Ønsker du derimod at træne for at holde din krop i gang, få en bedre kondition eller få brugt din krop og dine muskler, kan 2-3 gange om ugen være et fornuftigt tal.

Som jeg nævnte tidligere i afsnittet, så hænger dette punkt sammen med punkt nr. 1 i guiden. Det er vigtigt du kobler dine mål sammen, med mængden af træning, før at du opnår dine mål. Du kan ikke forvente at kunne dødløfte 100 kg på 4 måneder, hvis du ikke ligger nok tid og arbejde i det. Dine ambitioner i forhold til din træning og dine mål, hænger ofte sammen med, hvor meget du er villig til at træne.

Min egen erfaring har i den grad fået mig til at indse, hvor vigtigt det i virkeligheden er. Da jeg startede med at træne i 2015, var mit mål at komme i form. Jeg var i starten meget bange for at træne for meget og løfte for tungt, fordi jeg havde fået det indtryk, at hvis jeg gjorde det, så ville jeg komme til at ligne en bodybuilder. Men sådan hang det ikke sammen. Jeg trænede på dette tidspunkt 3-4 gange om ugen. Jeg ønskede at blive mere tonet og fit, men mine resultater var meget små i lang tid. Det var primært en kombination af, at jeg lavede alt for meget cardio og kun lavede 3 styrketræningsøvelser udover. For mig føles det som en kæmpe succes, at lave så meget cardio og de 3 øvelser og efter lang tid



begyndte jeg også, at se mindre resultater og udvikling på min krop. Men de resultater jeg opnåede, var ingenting sammenlignet med de resultater, jeg opnåede ved at fokusere meget mere på min styrketræning, hvor jeg begyndte at lave mange flere øvelser og mange flere tunge løft.

Det er netop derfor det er yderst vigtigt, at du gør op med dig selv, hvor meget af din tid du gerne vil bruge på at træne. Hvis du f.eks. har mod på at træne mere end 3 gange om ugen, kan det være en rigtig god ide at have et 2 eller 4-split træningsprogram. I løbet af dine 3 eller flere træningsdage, træner du henholdsvis din overkrop på 2 af dagene og din underkrop på de 2 andre. I 4-split programmet, træner du den enkelte muskelgruppe, som f.eks. ryg på den første dag, ben på den anden dag, bryst på den tredje og skulder på den fjerde.

Hvis du derimod træner 2 eller 3 gange om ugen, kan det være en fordel at lave et full body træningsprogram. Med et full body træningsprogram sikre du dig, at du får trænet alle dine muskelgrupper igennem på dine 2-3 træningsdage.

Uanset hvem du er og hvordan du ønsker at træne, er der muligheder som passer til alle.

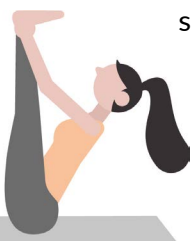
4. Træn som du har lyst til

Nogle mennesker har indtrykket af at træning skal være ekstremt hårdt, før det er effektivt. Samtidig med at din træning skal være ekstrem hård, skal du følge en bestemt struktureret plan før træningen virker. Men let's break it down! Once and for all.

Det er vigtigt at følge et godt træningsprogram som passer til dine mål, før det giver resultater. Men det er også rigtig vigtigt, at du træner som du har lyst til. Det er vigtigt at du udvælger eller sammensætter et træningsprogram, som passer præcis til dig og hvordan du har lyst til at træne. Det skal være i overensstemmelse med dine mål, så du får noget ud af træningsprogrammet og løbende har fremskridt, men derfor betyder det nødvendigvis ikke at være en sur opgave at nå sine mål.

Først vil jeg slå fast at træningen ikke er noget quick fit. Det er en livsstil i nogen grad. Du skal have lyst eller få lysten og energien til at træne. Det kommer aldrig til at blive en sjovt sport, hvis du hver gang skal tvinge dig selv ned i træningscenteret, bare for at få det overstået. Du kan gennemføre nok så mange forskellige træningsforløb og bootcamps, men hvis den træning du laver ikke er noget som du i et eller andet omfang synes er fedt, så bliver det aldrig rigtig en succes. Det ender med at blive en større byrde end gavn og en kæmpe stressfaktor i din hverdag.

En anden ting som jeg synes der er vigtig at nævne er, at man sagtens kan opnå resultater på mange måder. Det betyder ikke at man behøver at dedikere 12 timer af døgnet til træning og fitness. Det er i første omgang det vigtigste at du finder en sport eller en træningsform som du har lyst til at prøve kræfter med og fortsætte med igennem længere tid. Det du bare skal være opmærksom på er at den træningsform som du kaster dig ud i, skal være i overensstemmelse med dine mål. Hvis du f.eks. ønsker at få en bedre kondition, skal du finde en træningsform, hvor du kan få det maksimale ud af din kondi, som f.eks. løb, cykling eller svømning.



Hvis du derimod ønsker at blive stærkere, øge din muskelmasse eller bruge din krop på en anden måde, kan styrketræning være den vej du skal gå.

Jeg begyndte selv at træne i 2015. I starten var jeg ikke særlig engageret. Grunden til at jeg startede med at træne, var fordi jeg havde en ide om, at hvis jeg bare trænede et par gange om ugen, med nogle få styrkeøvelser og lidt cardio, ville jeg få min drømmekrop. Træning var ikke noget jeg glædede mig til og jeg sprang ofte mange af mine træninger over. Men da jeg først fandt ud af, hvor mange muligheder der er inden for fitnessverden, blev det lige pludselig meget sjovere. I stedet for at bruge mange timer på løbebåndet i fitnesscentret, begyndte jeg at løbe udenfor. Løb har aldrig været mine stærke side og i mine skoleår, var idræt noget af det mest forfærdelige man kunne byde mig. Det værste var vores coopertest, - En test der måler din kondition og hvor langt du kan løbe på 12 minutter - hvor jeg altid endte med at gå det meste af vejen, fordi der efter 1 minuts løb, var ild i mine lunger. Min kondition var ikke eksisterende på dette tidspunkt. Da jeg senere begyndte min løbetræning, hvor jeg begyndte at løbe udenfor, begyndte jeg virkelig at elske det.

Min styrketræning er også et kapitel for sig. Jeg også begyndte at ændre markant i min styrketræning og fik et helt andet forhold til at løfte tungt og lave mange øvelser. Ikke nok med at jeg så en helt anden udvikling end tidligere, så begyndte det også at blive en stor del af min fritid, fordi jeg kom til at holde så meget af det.

Derfor kan jeg ikke gentage mig selv nok, når jeg siger at det er vigtigt, du finder en træningsform som du har lyst til at bruge din tid på og en træningsform som er den rigtige for dig. Og hvis du stadigvæk er i tvivl, så prøv nogle forskellige træningsformer af, både indenfor fitnessverden men også andre steder. Jeg er sikker på at du finder noget, som du synes er rigtig fedt og kommer til at elske.



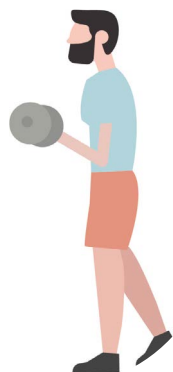
5. Hav fokus på din træningsteknik

Når man er ny i et fitnesscenter, kan det være svært at vide om din træningsteknik er i orden og om du udfører øvelserne korrekt. Der kan gå lang tid, før du føler at du er god nok og har styr på teknikken bag, de mange forskellige øvelser. Det gælder specielt frivægtsøvelserne, hvor det er lettere at komme galt af sted og få skader, hvis man udfører dem forkert. Derfor er det utrolig vigtigt at du udfører øvelserne korrekt og sørger for at din teknik er helt på plads. Specielt hvis du gerne vil opnå resultater og ikke ende med en skade, der kan give længerevarende men og sænke din træningsproces. Jeg har selv flere gange været overbevist om at jeg udførte øvelserne rigtigt og at jeg sagtens kunne tage massere af vægt, hvor jeg efterfølgende blev opmærksom på, eller andre gjorde mig opmærksom på, at min teknik ikke var i orden. Det kan være meget frustrerende og føles som et nederlag at din form og teknik ikke sidder lige i skabet, men det er rigtig vigtigt at man er opmærksom på det, eller at man bliver gjort opmærksom på det.

Men hvordan kan man som nybegynder vide hvordan øvelsen skal udføres korrekt og ens form ser rigtig ud? Jeg kan klart anbefale at bruge internettet. Internettet er et rigtig godt udgangspunkt, fordi du kan finde rigtig mange informationer om styrketræning, træningsprogrammer og øvelser.

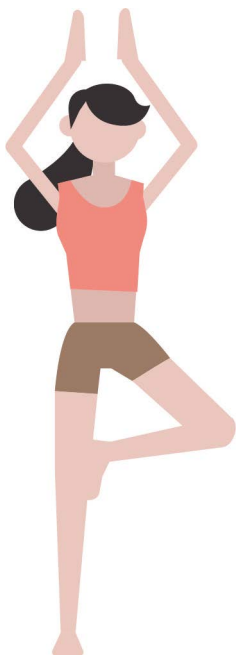
Du kan finde et hav af træningsvideoer på Youtube, hvor du også kan finde en masse, hvor eksperter viser teknikken bag et dødløft eller andre øvelser og hvordan din form skal se ud.

Jeg vil anbefale at du søger lidt rundt på nettet og ikke tager den første og bedste video. Ikke at de, ikke at kan være gode nok, men det en god ide at finde informationer eller videoer fra eksperter eller fra folk som virkelig ved hvad de taler om. Hvis du følger personlige trænere, fitnessatleter eller andre indenfor fitnessverden på f.eks. Instagram eller Facebook, kan du også finde nogle gode trænings-



videoer hvor de viser øvelserne eller beskriver hvordan de skal udføres.

Når du selv er blevet mere vant i din træning og dine øvelser og føler dig mere sikker på at det du laver er korrekt, kan det også være en rigtig god ide at tjekke dig selv i spejlet en gang imellem. Her kan man også ofte fange nogle mindre små fejl og rettelser til din form.



6. Varier din træning og eksperimenter

Personligt kan jeg godt lide, at have et overordnet træningsprogram til mine forskellige træninger, i løbet af en uge. Men samtidig kan jeg rigtig godt lide at eksperimentere i træningscentret med forskellige øvelser, maskiner og løft. Noget af det jeg synes er fedt ved styrketræning er, at du kan variere din træning så meget. Jeg kombinerer f.eks isolerende øvelser - Øvelser som kun rammer en muskel - med tunge løft og sammensatte bevægelser, som rammer flere muskelgrupper på en gang, som f.eks dødløft.

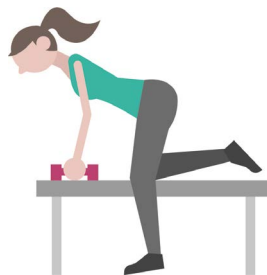
Grunden til at jeg blander mig øvelser som jeg gør, er for det første, fordi jeg godt kan lide at eksperimentere. For det andet, fordi jeg føler jeg får en bedre kontakt med mine muskler, under min træning, når jeg sammensætter min træning på denne måde.

Når du skal i gang med at træne, vil jeg klart anbefale at du engang imellem ændre lidt på dit træningsprogram, i forhold til de øvelser du laver. Både for at du ikke synes det bliver for kedeligt og ensformigt, men også for at få brugt din krop og muskler på mange forskellige måder.

Når du har trænet de samme øvelser igennem længere tid, vænner din krop sig også til, de øvelser du udfører og der skal ofte mere til før du bliver øm, selvom du tager mere vægt løbende. Du kan sagtens opnå fremskridt både på styrke og muskelmasse, hvis du ikke bliver øm. Men hvis du gerne vil mærke ømheden ind i mellem og udfordre dig selv eller prøve noget andet, så skift øvelser ud med andre. Du kan sagtens finde frem til øvelser, som rammer samme muskelgruppe, men som skal udføres anderledes.

Samtidig synes jeg også, at det bliver lidt for ensformigt kun at benytte sig af maskiner.

Du får en helt fin træning udelukkende ved brug af maskiner, men ofte træner du kun en muskel eller muskelgruppe af gangen og hvis man skal hele kroppen igennem, kan det være en meget tidskrævende og mere kedelig proces.



For mig fungerer det bedst, når jeg kombinerer de to ting i min træning. Altså maskinerne kombineret med frivægtsøvelser og tunge løft. Der føler jeg, at jeg får mest muligt ud af min træning. Der er fordele ved både at bruge maskinerne, men også at bruge frivægt og lave tunge løft, som squat og dødløft.



Min erfaring siger mig i hvert fald, at du skal prøve kræfter med det hele og finde ud af hvad du synes er spændende og sjovt og derefter variere det, præcis som det passer dig.

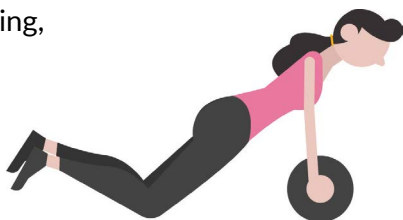
Jeg elsker selv at finde inspiration til nye øvelser på Youtube eller på Instagram, hos nogle af de fitnessatleter eller folk indenfor fitnessverden som jeg følger. Derfor kan jeg kun anbefale dig, at gøre det samme. Der findes et hav af forskellige personligheder indenfor fitness, man kan følge og ellers er Youtube også en rigtig god mulighed, ved bare at bruge søgefunktionen og finde frem til nogle øvelser du synes kunne være fede at lave.

7. Løft tungt

En ting som jeg var meget skeptisk omkring, da jeg begyndte at træne, var de tunge løft. Løft som dødløft, skulderpres, bænkpres og squat. Jeg havde set mange af de drenge og mænd, som trænede i samme center som mig, gøre det, men turde ikke slet kaste mig ud i det. Dette var en kombination af, at jeg ikke vidste hvordan jeg skulle udføre øvelsen og jeg syntes det var lidt pinligt og samtidig var jeg ekstremt bange for, at hvis jeg begyndte at lave disse øvelser, ville jeg blive kæmpe stor og få alt for store muskler.

Sandheden var dog en helt anden. Da jeg mødte min kæreste og vi begyndte at træne sammen, fik han mig overtalt til at prøve disse øvelser. I den forbindelse, begyndte jeg virkelig at se resultater på min træning. Inden at jeg begyndte at løft tungt, havde jeg ikke det største fremskridt. Jeg kunne sagtens se at jeg trænede og at jeg begyndte at blive mere markeret at se på, men der skete ikke meget på min styrke eller på at få øget min muskelmasse. Men da jeg implementerede øvelserne i min træning, begyndte jeg virkelig at se flere resultater, uden at jeg på nogen måde kom til at ligne en bodybuilder, eller få alt for store muskler. Jeg begyndte ikke kun at opnå flere resultater, meget hurtigere, men jeg begyndte også at elske de lunge frivægts løft. Jeg følte mig meget stærkere og det var samtidig fantastisk, at kunne løfte noget uden brug af maskiner, men en vægtstang, vægtskiver, teknik og min egen styrke.

Hvis du gerne vil have noget mere ud af din træning, til blandt at opbygge muskelmasse mere effektivt og få mere balance i dine øvelser, er mit råd at du skal løfte tungt. Hvis du kombinere din styrketræning således at du løfter tungt, men samtidig også sørger for, at lave mange repetitioner, vil du med garanti se resultater. Du kan variere din træning, så du laver nogle øvelser med lidt lettere vægt, hvor du laver mange gentagelser og sammen med dette, laver de tungere frivægts løft som dødløft og squat.



Når du styrketræner med fokus på mange gentagelser og lavere vægt, arbejder du med musklernes udholdenhed og sætter gang i fedtforbrænding, hvorimod når du laver få gentagelser med høj vægt gør du dine muskler stærkere og derved kan opbygge og øge din muskelmasse

Og en lille sidenote som kan være en af fordelene ved styrketræning, er at det kan være med til et vægttab, både på vægten, men også i centimeter. So what's not to like?

Referencer

Jyllandsposten, 2010. *Dine muskler husker styrketræning*. URL: jyllands-posten.dk/nyviden/article4382172.ece/ Hentet: 25-11-2018.

Knudsenm Anne Louise, for EASIS, 2017. *Sådan taber du dig med styrketræning*. URL: www.easis.dk/saadan-taber-du-dig-med-styrketraening/ Hentet: 20-11-2018.

Sportshøjskolen, 2015. *Maskiner vs. frie vægte*. URL: www.sportshojsko-len.dk/vidensbank/maskiner-vs.-frie-v%C3%A6gte/ Hentet: 27-11-2018

Lehman, Else Marie, TV2, 2015. *Styrketræning slanker både i kilo og omfang + 9 andre facts om træning med vægte*. URL: www.livsstil.tv2.dk/kropogsundhed/2015-04-14-styrketraening-slanker-baade-i-kilo-og-omfang-9-andre-facts-om-traening-med/ Hentet: 15-11-2018.

Duer, Henrik, 2013. *Derfor skal du styrketræne når du vil tabe dig*. URL: www.henrikduer.dk/blog/derfor-skal-du-styrketraene-nar-du-skal-tabe-dig/ Hentet: 20-11-2018.

Fedders, Line Emilie, for Videnskab, 2015. *Hvordan træner man rigtigt*. URL: www.videnskab.dk/sporg-videnskab/hvordan-traener-man-rigtigt/ Hentet: 23-11-2018

Illustrations created by Pikisuperstar - Freepik.com

Illustrations created Vecteezy - Vecteezy.com