

## Treningstips – enkelt og greit

Det er skrevet og sagt så mye om trening at det kan føles som om man er dømt til å mislykkes uten det “perfekte” treningsprogrammet. Men man trenger slett ikke gjøre det vanskeligere enn det trenger å være. Lær de enkle prinsippene som ligger bak en vellykket treningsøkt.

Når man skal gå i gang med å trene for første gang, eller etter et opphold i treningen, er aerobe aktivitetsformer de enkleste å komme i gang med. Det vil si aktiviteter som gåtur, sykling, svømming, dansing, skigåing eller ballspill.

Når man først har kommet i gang med disse øvelsene er det én ting som er viktig å tenke på: hvis du utelukkende foretar aerob trening risikerer du å miste muskelmasse. Det er et problem siden det vil svekke stoffskiftet ditt. Du bør derfor også fokusere på å gjøre øvelser som ivaretar muskelmassen. På denne måten forhindrer du at energiforbruket ditt blir svekket.

Det viser seg faktisk at folk har særlig vansker med å komme i gang med styrketrening – det virker helt uoverkommelig for dem. Men igjen, så er det nødvendig å gjøre. For å komme igjennom en god økt styrketrening trenger man ikke mange eller kompliserte treningsrutiner, men det er viktig å velge de riktige øvelsene for økten. Du kan faktisk kutte ned til kun fire-fem grunnleggende øvelser som fokuserer på de store muskelgruppene. Gjør du disse riktig trenger du strengt tatt ikke noen andre.

Et eksempel på dette er vårt treningsprogram:

“The Big Four – Fire enkle og effektive styrketreningsøvelser for nybegynnere”. Disse kjenner du nok igjen etter motivasjonsoppholdet du har hatt på klinikken.

Dette programmet inneholder:

- Push up
- Knebøy
- Planken
- Bekkenløft

Bare gjennomfør hver øvelse til svikt. Gjør du dette riktig er én serie av disse øvelsene like effektiv som tre serier, og du blir ferdig med styrketreningen din på et blunk – enkelt og greit.

Lykke til!

- Evjeklinikkens fagteam v/ Tim Grevenstuk (fysioterapeut)