

## Finn nyttårsformen

# SLIK TRENER

En strammere kropp er ikke den eneste fordelen med å trene vekter. Styrketrening gir mer overskudd, bedre nattesøvn, styrket skjelett og en finere holdning. Humøret skal det visst også være bra for. Trener du regelmessig, merker du raskt resultater. Shape-Up viser deg hvilke treningsapparater det er smart å begynne med, og hvordan du bruker dem.

På denne siden av en velfortjent juleferie med god mat og late dager kribler det kanskje litt etter å komme i gang med trening som gir overskudd og velvære? I så fall: Les videre! Vi ba personlig trener Lars Erik Bakken ved Elixia Sandvika plukke ut de apparatene han vil anbefale en nybegynner. Bakken guider oss gjennom ti øvelser som er enkle å begynne med, og som dekker de viktigste muskelgruppene. Og han viser oss hvordan vi trener riktig, for det er viktig.

– Det er en del feller å gå i når du trener vekter. Feil bruk kan gjøre treningen mindre effektiv, og det kan føre til feilbelastninger og skader, sier Bakken.

Men trener du riktig, er det mange fordeler å hente:

– Du blir mer opplagt og slapper lettere av, noe som igjen kan gi bedre nattesøvn, sier Bakken og fortsetter:

– Styrketrening gir også sterkere skjelett og forebygger derved beinskjørhet. Når du trener styrke, produserer

kroppen dessuten endorfiner.

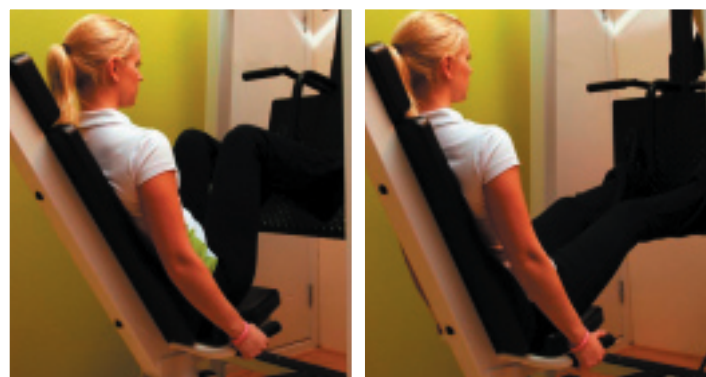
– Og det er bra fordi?

– Endorfiner bidrar blant annet til godt humør og gir en følelse av velbehag, forklarer Bakken.

### Rask fremgang

Er det vanskelig å motivere seg, er det et godt råd å alliere seg med noen. Få med deg en venninne og lag faste avtaler, da skal det mer til før dere blir overmannet av motivasjonssvikt.

– Jeg tror dessuten mange blir motivert hvis de vet hvor



### 1 BEINPRESS

**Trener:** Forside lår, rumpe, bakside lår og legger  
**Antall kilo:** Start med 50–70 kilo  
**Repetisjoner:** 15 x 3

**Stilling:** Still inn slik at du får god bøy i knærne når du sitter i utgangsposisjonen, cirka 90 grader. Ta tak i håndtakene og plasser føttene på fotbrettet i skulderbreddes avstand.

**Slik gjør du:** Husk stram mage og rett rygg. Skyv deg bakover til beina er nesten strake, de skal bare ha en lett bøy. Vend tilbake til startstilling (husk, ikke helt inntil).

**Pass på:** Føttene skal ha god kontakt med platen, du skal presse med hele foten.

TEKST: Tone Rise FOTO: Marte G. Lien MODELL: Lina Bye

# DU VEKTER

### 2 LEG CURL

**Trener:** Bakside lår, legger

**Antall kilo:** 30–35

**Repetisjoner:** 15 x 3

**Stilling:** Still inn apparatet slik at den store skruen på siden av apparatet står parallelt med kneet ditt. Legg hælene på fotstøtten. Den andre puten skal ligge rett over knærne dine. Sitt helt tilbake i setet,

ryggen skal være rett og helt inntil ryggstøtten.

**Slik gjør du:** Press anklene ned, bøy knærne så langt du kan, og vend rolig tilbake til startstillingen.

**Pass på:** Ha god kontakt med ryggstøtten hele tiden. Støtten på lårene skal være stram, ellers kan du gli, ryggen blir sva, og du belaster feil.



stor fremgang man egentlig kan forvente i løpet av kort tid hvis man trener tre ganger pr. uke. Etter to måneder vil du se at musklene er strammere, og formen vil være bedre, sier Bakken.

### Generelle tips

**Pust:** Bakken anbefaler at du ikke tenker så mye på pusten underveis, den bør komme av seg selv. Vil du likevel ha et tips, er det til hjelp å puste ut nå det er tungt, og inn når

du fører vektene tilbake til utgangspunktet.

**Stabiliser mageregionen:** Tenk alltid: rett i ryggen, inn med magen når du trener vekter.

**Rolig tempo:** Utfør øvelsene relativt sakte. Bruk cirka ett sekund opp (eller ut, der hvor motstanden er) og to sekunder tilbake til utgangsposisjonen.

**Jevne bevegelser:** Bevegelser skal være jevne, det skal ikke gå i rykk og napp.

**Ikke ned med et smell:** De loddene du løfter, skal ikke helt

tilbake til utgangspunktet mellom hver repetisjon, bare nesten.

### Antall repetisjoner og sett

Hvor mange ganger du skal utføre en øvelse, varierer noe fra apparat til apparat, og avhenger av hvor tunge vekter du bruker. Til å begynne med anbefaler Bakken relativt lette løft og heller flere repetisjoner. Se under hver øvelse for anbefalt startvekt.

En pekepinn for de fleste øvelsene er: Begynn lett med 15 repetisjoner, dette gjentar du tre

### 3 BRYSTPRESS

**Trener:** Bryst, forside skuldre og triceps

**Antall kilo:** 15–20

**Repetisjoner:** 15 x 3

**Stilling:** Sitt med lave skuldre, og ha godt grep om håndtakene. Baksiden av skuldrene skal hele tiden være i kontakt med ryggplaten.

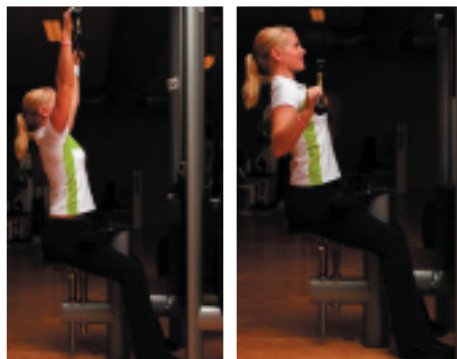
**Slik gjør du:** Skyt brystkassen frem og strekk armene ut til de er helt strake, og tilbake igjen.

**Pass på:** Ha god kontakt med ryggen hele tiden, ellers kan du belaste nakke og øvre del av ryggen.



# SLIK TRENER DU VEKTER

Finn nyttårsformen



## 4 NEDTREKK TIL BRYST

**Trener:** Brede ryggmuskler + biceps  
**Antall kilo:** 25–30  
**Repetisjoner:** 15 x 3

**Stilling:** Still inn så du får støtten over lårene. Ta tak i håndtakene, armene skal være helt strekt ut. Rett blikket oppover.  
**Slik gjør du:** Press brystkassen frem og strekk ryggen litt bakover. Før armene langsomt ned, stangen skal møte brystet, og før armene tilbake.  
**Pass på:** Stram opp i korsryggen, stå støtt, ikke svai frem og tilbake med kroppen.

ganger (tre sett). Ta en pause på 30 sekunder mellom hvert sett. Etter hvert som du synes det blir for lett, kan du øke antall kilo. Når du øker, kan du for eksempel redusere antall repetisjoner til 12. Fortsett tre sett. Ved tolv repetisjoner bør du vente 40 sekunder mellom hvert sett. Du vil oppleve stor progresjon i starten, det som er passe til å begynne med, blir fort for lett. Da øker du vekten. Det skal ikke være lett, du skal kjenne at du jobber, men uten å overdrive. Føl deg frem.

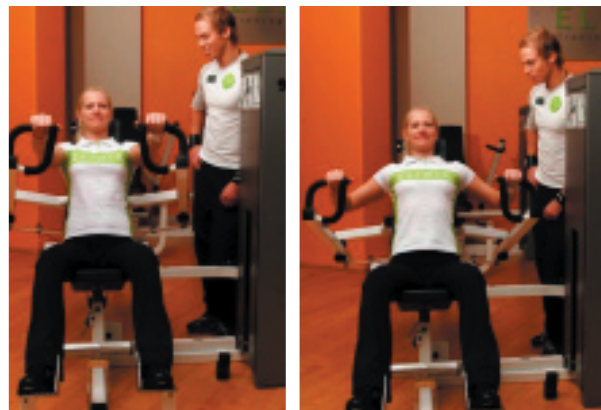
**Varm opp**  
 Før du begynner å trene styrke, er det viktig med oppvarming. Ti minutter holder, for eksempel rask gange på tredemølle.  
 – Du skal ikke bli sliten av oppvarmingen, bare varm. Har du et stykke å gå til treningen, er det ypperlig oppvarming med rask gange dit. Da bør du i så fall skifte til treningstøy før du går hjemmefra, så du er klar til å begynne med en gang, sier Bakken.

**Programmet**  
 Dette treningsprogrammet tar cirka en time når du blir kjent med apparatene. Prøv å følge den rekkefølgen på apparater som er angitt her. Bakken anbefaler at du trener tre ganger pr. uke, men ikke overdriv i starten. Synes du tre ganger er mye, kan du trene vekter to ganger, og så en gang pr. uke i sal, for eksempel aerobic eller step. Alternativt kan du jogge, eller svømme hvis du foretrekker det. Det viktigste er at du velger noe du liker.

## 5 SKULDERPRESS

**Trener:** Skuldre + triceps  
**Antall kilo:** 5–10  
**Repetisjoner:** 15 x 3

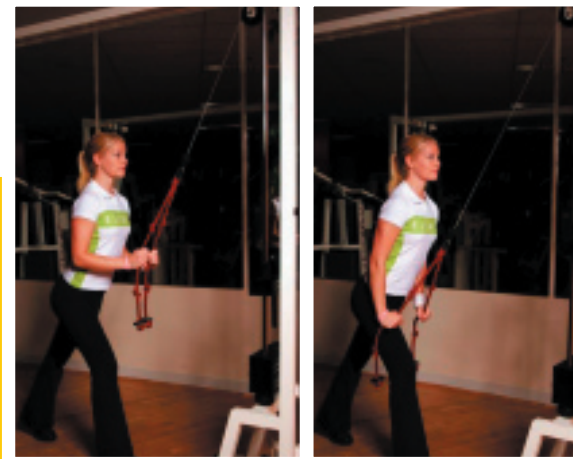
**Stilling:** Ha ryggen godt inntil platen. Hold håndtakene med armene i skulderhøyde. Husk rett rygg og inn med magen.  
**Slik gjør du:** Press armene opp, men ikke så høyt at du hever skuldrene. Senk armene ned til rett under ørene og gjenta.  
**Pass på:** Lave skuldrer hele tiden, ellers får du feil belastning.



## 6 SITTENDE ROING

**Trener:** Øvre del rygg og biceps  
**Antall kilo:** 20–25  
**Repetisjoner:** 15 x 3

**Stilling:** Sitt med magen inntil platen. Husk rett rygg og inn med magen. Lett svai korsrygg. Ha bredt grep og strake armer.  
**Slik gjør du:** Slipp skuldrene godt frem og trekk håndtakene bakover til brystet og tilbake igjen.  
**Pass på:** Dette skal ikke belaste korsryggen, du skal kjenne det øverst i ryggen. Ha god kontakt med brystplaten hele tiden.



## 7 STÅENDE TRICEPSPRESS

**Trener:** Triceps  
**Antall kilo:** Hvis tauet er festet til dobbel trinse, 15 kilo, hvis enkel, 10 kilo.  
**Repetisjoner:** 15 x 3

**Stilling:** Stå med ett bein foran det andre. Husk stabil mage og rygg. Ta et godt tak i tauet, men «lim» albueene inntil kroppen. Albueleddet har cirka 90 grader i utgangsposisjonen.  
**Slik gjør du:** Trekk tauet ned og strekk armene ut til siden. Gjenta.  
**Pass på:** Ha albueene hele tiden inntil kroppen, slik at overarmene holdes i ro.



## 8 RYGGHEV

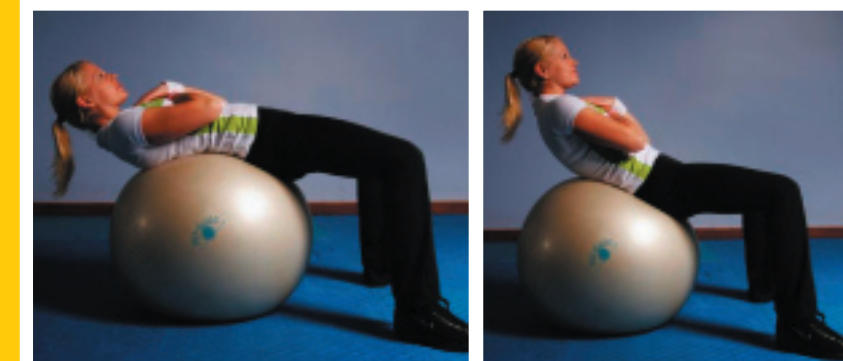
**Trener:** Korsryggen, ryggstrekkere, setemusklene og bakside lår  
**Repetisjoner:** Så mange du klarer, helst 8–10 x 3

**Stilling:** Still inn apparatet slik at hoftébøyen kommer akkurat over kanten på apparatet. Ligg med strake bein og la overkroppen henge ned mot gulvet. Ikke ha press på magen, da ligger du for langt opp. Hvil armene forsiktig mot hodet.  
**Slik gjør du:** Stram magen, krum ryggen og løft overkroppen rolig opp til du har en strak kropp.  
**Pass på:** Ikke løft for langt bak, kroppen skal utgjøre en rett linje når du er oppe. Dette er en ganske tung øvelse, ta det forsiktig og la den være hvis du har noen form for skade i ryggen.

## 9 SIT-UPS PÅ BALL

**Trener:** Den rette magemuskulaturen  
**Antall repetisjoner:** 20 x 3 eller 4

**Stilling:** Legg deg vannrett på ryggen oppå ballen. Ha beina i bakken, cirka 90 grader i knærne. Ha bred beinstilling. Hold armene over kors på brystet.  
**Slik gjør du:** Se i taket og løft deg langsomt opp og ned.  
**Pass på:** Ikke gå for langt opp, korsryggen skal være på ballen hele tiden, ellers belaster du ryggen.



## 10 PLANKEN

**Trener:** Hele magen (inkludert dyptliggende muskulatur) og rygg  
**Antall repetisjoner:** 2

Ligg helt rett på gulvet, støtt deg på føttene og armene fra albuen og ned. Hold magen inn og unngå å svaie ryggen, kroppen skal utgjøre en mest mulig rett linje. Dette er tungt, så du klarer neppe mer enn 30–40 sekunder. Hvil og gjenta én gang.



### FART PÅ PULSENTIL SLUTT

Hvis du orker, har Bakken et forslag til en frisk avslutning som får fart på pulsen: Tren kondisjonstrening på tredemølle hvor du veksler mellom ett minutt rask gange og to minutter løping. Gjør dette i 20 minutter.