## Styrketräning

### Vad händer i kroppen?

Styrka är kroppens förmåga att utveckla kraft eller spänning i en muskel eller muskelgrupp. Kroppens muskler består av många små muskelfibrer. En persons styrka beror på hur många och hur tjocka muskelfibrerna är. Styrketräning handlar om att förstöra och bryta ner muskelfibrerna – hur konstigt det än låter. Efteråt så är det viktigt att låta kroppen vila och stoppar i sig tillräckligt med näring så att den kan bygga upp muskelns struktur igen. När det här sker så stärks muskeln för att den nästa gång ska tåla att utsättas för en hög belastning. På detta sätt blir man starkare av styrketräning. Det är alltså vilan som gör muskeln starkare. Glöm därför inte bort att du måste vila mellan styrkepassen. Den uppbyggnad som sker kallas för **superkompensation**. Man kan också (som den nedre delen av figuren visar) välja att ”träna ner sig”. Det innebär att man tränar ofta och hårt under en period för att sedan vila och låta superkompensationen ”kicka in”. Ni har säkert hört hur elitidrottare ibland toppar formen inför viktiga tävlingar, och det är precis såhär de då lägger upp sin träning.

### Olika typer av muskelarbete

Styrketräning sker genom att musklerna utsätts för belastning samtidigt som de utför en rörelse (**dynamisk träning**) eller när musklerna belastas utan att någon rörelse sker (**statisk träning**). I nästan alla fall så är dynamisk styrketräning att föredra. Den dynamiska träningen kan i sin tur delas in i **excentriska** och **koncentriska** rörelser.

* **Koncentriskt muskelarbete** är när muskeln förkortas. När du ligger på rygg och gör en sit-up, måste magens muskler förkortas för att du ska kunna rulla upp. Muskeln drar ihop sig och du utför ett koncentriskt arbete.
* **Excentriskt muskelarbete** sker när du sedan ska tillbaka mot golvet med ryggen i sit-up:en. Magmusklerna måste bromsa rörelsen så att du inte faller bakåt med en smäll. De jobbar medan de dras ut (förlängs) och du utför ett excentriskt arbete. Forskning har visat att excentriskt arbete sammankopplas med träningsvärk.

För bästa möjliga resultat så bör styrketräningen innefatta både koncentriskt och excentriskt arbete.

### Olika typer av styrketräning

* **Maxstyrka** - Precis som det låter så handlar det om att träna upp sin maximala styrka. Man tränar med hög belastning och gör få repetitioner.
* **Uthållighetsstyrka** - Här tränar man med låg belastning och gör många repetitioner (t.ex 15-25 repetitioner i rad). Denna träningsform ger ”små” men starka muskler som orkar jobba länge.
* **Volymstyrka** - Här är målet att bygga upp volymen (storleken) på musklerna. Bodybuilders tränar på detta sätt. Ganska hög belastning och 6-12 reps i 3-5 set.
* **Explosiv styrka** - Man strävar efter att bli snabb, spänstig och explosiv. Vanliga övningar är explosiva hopp med olika belastning och snabba medicinbollskast, men explosiviteten går att träna upp genom i princip vilken övning som helst (ett exempel är armhävning med klapp). Det är farten i genomförandet av övningen som är viktig. Minst lika viktig är vilan mellan seten, som ska vara lång. Detta för att man skall orka utföra övningen med maximal fart.

Styrketräning är en bra motionsform som passar de flesta, stora som små, män som

kvinnor. Genom att styrketräna stärker du din kropp och minskar risken för skador i det vardagliga livet. Ditt skelett blir starkare och risken för benskörhet, som annars ofta

drabbar oss stillasittande människor i äldre åldrar, minskas. Regelbunden och allsidig träning har också potentialen att förebygga de ryggproblem som blivit så vanliga i dagens samhälle.

### Att tänka på när man styrketränar:

* Aktivera de stora muskelgrupperna och var noga med att träna hela kroppen. Att träna magmuskulaturen samtidigt som man hoppar över ryggövningarna är inte att rekommendera, då det riskerar att leda till problem med ryggen snarare än att förebygga detsamma.
* Gener spelar en stor roll för hur du kommer att utvecklas i gymmet. Vissa behöver knappt titta på en hantel för att de ska växa, andra tvingas kämpa i månader för endast små ökningar. Men låt inte detta begränsa dig. Genom att träna, äta och vila rätt, kommer du att bli starkare.