

SUOMIMIES SEIKKAILEE

FINSKA MÄN PÅ ÄVENTYR

TRÄNINGSGUIDE FÖR FINSKA MÄN

LÄTTA PÅ STEGEN
– UTHÅLLIGHETS-
TRÄNING SOM PASSAR ALLA

MUSKELKONDITIONS-
TRÄNING HEMMA OCH I
KONDISSALEN

VARJE MANS BÖJ OCH TÖJ
– OCKSÅ JÄRNET GÅR ATT BÖJA

KULAN
I BÄTTRE
FORM



KKI

SÄTT I GÅNG!

Du flåsar i trapporna, hjärtat bultar i bröstet när du leker med barnen, inga muskler syns istället har en ordentlig kalaskula smugit sig på. Du har svårt att hitta tid för motion och motivationen är noll genast efter första försöket. Låter det bekant? Du är inte ensam, för den finländska mannen har svag kondition och övervikt. Svag kondition gör att du har svårt att klara ens vardagsbestyren, den psykiska stressbelastningen ökar och du utsätter dig för otaliga hälsorisker ss. hjärt- och kärlsjukdomar och typ II diabetes. Vårt mål är inte att skrämma dig med den här träningsguiden, utan tvärtom inspirera dig att sätta igång!

Möjligheterna är mycket större än hoten. Ju svagare kondition desto snabbare höjs den och också lätt träning ger fort resultat. Nybörjare kan fördubbla sin muskelstyrka på några månader och under samma tid kan det försvinna tiotals centimeter från midjan! De med god kondition kan bara drömma om sådana förändringar. Sagt och gjort, bästa tidpunkten att sätta i gång är just nu. Efter en vecka är du redan i bättre form! **BÖRJA DITT NYA LIV MED ATT BEKANTA DIG MED OBS-TEXTEN PÅ BAKSIDAN.** I träningsguiden för Finska Män hittar du tips och program för att höja konditionen på ett mångsidigt och effektivt sätt.

*Den här guiden är riktad till dig **MAN**, som vill höja din kondition, orka bättre i vardagen, förbättra din hälsa och ditt utseende, med hjälp av motion och hälsosam föda.*

INNEHÅLL

Inledning och innehåll	2
Den fysiska konditionens delområden – mångsidighet har effekt	3
Uthållighetsmotion – så här blir stegen lättare	4–9
Muskelkonditionsträning – ge järnet och musklerna växer!	10–14
Rörlighetsträning – också järnet går att böja	15–17
En mångsidig träningsvecka – att sammanföra delområden	18–19
Träningsmat för Finska Män	20–21
Kroppssammansättning – minska på fläsket, bygg upp lämpligt med muskler	22–23



DEN FYSISKA KONDITIONENS DELOMRÅDEN

– MÅNGSIDIGHET HAR EFFEKT

UTHÅLLIGHET

– upp för trapporna utan flås, hälsoriskerna under kontroll

Uthållighetskonditionen är grunden för ork i vardagen. Din uthållighetsförmåga berättar dessutom hur bra kroppen klarar av att "andas" alltså arbeta aerobt, med syre. Om syret inte rör sig i kroppen klarar man inte av vardagsbestyren på bästa möjliga sätt – krafterna tar slut i förväg och man blir lättare nervös.

Uthållighet kan tränas på många sätt. Var och en hittar alldeles säkert en motionsform som känns lämplig och trevlig. Visste du att det går att höja uthålligheten snabbt med bara en kvarts träning? Det är något för dig som alltid har bråttom. Läs mera på sidan 7.



MUSKELKONDITION

– kraft i vardagen, fart på ämnesom-sättningen

Av konditionsegenskaperna är det styrkan vi kan påverka snabbast. Det lönar sig att skaffa sig tillräckligt med muskelstyrka för att bevara musklernas kondition, för att underlätta fysiskt arbete och som stöd för idrottandet. Dessutom ökar styrketräning muskelmassan vilket gör att ämnesomsättningen effektiveras och viktminskningen samt bevarandet av vikten går lättare.

Visste du att muskelstyrkan t.o.m. kan för-dubblas med några månaders träning eller att man kan skaffa sig ett kilo muskelmassa till på en månad? Flera goda orsaker till muskelkonditionsträning och praktiska råd hittar du på sidan 10.



RÖRLIGET

– lätt rörelse och mindre värk

Rörligheten berättar om ledernas rörelseomfång. Du behöver inte bli någon ballerina, men om du har svårt att knyta skosnörena och behöver hustruns hjälp för att klia dig i nacken, lönar dig sig nog att satsa på rörlighetsträning. Spända muskler utsätter dig för dålig hållning och belastningsbesvär. Till all lycka förbättras rörligheten bombsäkert hur styv du än är. På sidan 15 får du tips om hur du lyckas med rörlighetsträningen.



KROPPSSAMMANSÄTTNING

– mindre kula och större muskler

Kroppssammansättningen beskriver ordagrant vad du är gjord av. Kroppen består av fett och muskler i olika grad. Skelettets och inälvornas vikt är nästan konstant. Vad kroppen består av påverkar hälsan otroligt mycket. Kroppens utseende påverkas naturligtvis också.

Med rätt träning och rätt mat kan du effektivt påverka musklerna och fettet. Hur och hur snabbt går det att påverka kroppssammansättningen? Kolla sidorna 20 och 22!



UTHÅLLIGHETS- TRÄNING

– SÅ HÄR BLIR STEGEN LÄTTARE

GODA ORSAKER TILL ATT FÖRBÄTTRA UTHÅLLIGHETEN
VARDAGEN BLIR LÄTTARE. Uthållighetsförmågan sätts på prov i alla vardagsbestyr. Att gå upp för trappor, ta raska steg och utföra fysiskt arbete förutsätter tillräcklig uthållighetskondition.

ENERGIN RÄCKER TILL. En god uthållighetskondition påverkar också den psykiska hälsan och stresståligheten. Med höjd uthållighet blir också den intensivaste arbetsdag lättare, utan spänning i tinningarna.

VIKTEN UNDER KONTROLL. Uthållighetsträning förbrukar många kalorier. Motion, speciellt uthållighetsträning, är ett effektivt sätt att hålla vikten inom normalvärden. Om du bantar hjälper uthållighetsträningen dig att bevara den vikt du uppnått.

HUR MYCKET ska jag träna uthållighet?

Enligt rekommendationerna skulle det vara bra med lätt ansträngande uthållighetsmotion, där du rör dig med lugnt tempo 2,5 timmar per vecka. Alternativt, om du rör dig i raskt tempo, så att du blir andfådd, är 1 timme och 15 minuter tillräckligt. I början räcker t.o.m en mindre mängd. Fort kommer du att märka att också snabbträning och korta pass ger resultat.

HUR HÅRT ska jag träna?

Nybörjare ska börja med grunduthållighetsträning. Mera om uthållighet hittar du i tabellerna på sidan 6. Grunduthållighetsträning är förvånansvärt lätt men utvecklar ändå nybörjarens uthållighet. Träningen höjer pulsen lite grann, man blir lite andfådd men det går att prata utan att man behöver flämta emellan.

Då konditionen stiger bör man höja på träningens intensitet. Då lönar det sig att ta med raska men korta pass eller intervallträning. Dessa intensivare träningspass delas in i fart- och maxuthållighetsträningspass. Om du vill kan du köpa en pulsmätare och hålla koll på din träningsintensitet med den, men du klarar dig också långt med att lyssna till hur det känns.

Vilken är den BÄSTA MOTIONSFORMEN?

Vid uthållighetsträning är det viktigt att anstränga kroppens stora muskelgrupper. Det kan man göra genom många olika motionsformer: gång, löpning, cykling, skidning, simning eller bollspel. Välj en gren som du tycker om. Då du är nybörjare eller om du har mycket övervikt är löpning eller bollspel inte de bästa alternativen. Pröva hellre promenader, cykling eller simning.

Börja lugnt, sedan lägger du till intensitet och mängd

Nybörjare behöver inte träna mycket. T.o.m. bara en timme lugn träning per vecka förbättrar uthålligheten. Och det bästa av allt är att denna timme kan uppdelas i små t.ex. 10 minuters delar. I början kan man alltså samla uthållighetsträningen i samband med vardagsbestyren. Redan ett 10 minuters pass, som åstadkommer lite andfåddhet, höjer konditionen, bara det finns tre sådana pass under dagens lopp. Nedan beskrivna veckoexempel räcker bra till om du inte har rört på dig på länge. Sedan ökar du tiden varje vecka med t.ex. 5 minuter ända tills du får ihop en timme.

FIFFIGA NYBÖRJARENS UTHÅLLIGHETSVECKA

MÅNDAG	Promenad 20 minuter
TISDAG	Vila
ONSDAG	Vila
TORSDAG	Nyttomotion 3 x 10 minuters pass
FREDAG	Vila
LÖRDAG	Stavgång 30 minuter
SÖNDAG	Vila



Omväxlande uthållighetsvecka – detta är helt tillräckligt

Efter 3–6 månader kan din träningsvecka se ut så här. Du har höjt träningsmängden och intensiteten betydligt. Mera nyttomotion finns i din vardag. Om ditt mål är att orka fint i vardagen och förbättra din hälsa kommer du inte att behöva mera uthållighetsträning än så.

Intensitet och mängd då kondisen stiger

Då konditionen stiger lönar det sig att lite höja på träningens intensitet samt öka mängden. Nu kan du småningom börja bekanta dig med olika uthållighetsområden och deras intensitet. Genom att förverkliga uthållighetsträning med olika intensitet utvecklar träningen hela tiden uthålligheten och blir inte för påfrestande för kroppen. En pulsmätare är ett bra hjälpmedel för att hålla koll på intensiteten i uthållighetsträningen. Med hjälp av den hittar du rätt intensitet (pulsnivå) och kan få mera motivation t.ex. tack vare kaloriförbrukningen mätaren visar. Mätaren är naturligtvis inte outhärlig, du klarar dig bra genom att lyssna hur det känns i kroppen och knoppen.

OMVÄXLANDE UTHÅLLIGHETSVECKA

MÅNDAG	Nyttomotion 3 x 10 minuters pass
TISDAG	Terrängskidning, GU/FU, 60 min
ONSDAG	Vila
TORSDAG	Nyttomotion 3 x 10 minuters pass
FREDAG	Rask joggning, FU, 30 min
LÖRDAG	Vila
SÖNDAG	Stavgång, GU, 60–90 min

Uthållighetsområde

Intensitet

Känsla av ansträngning

Grunduthållighet (GU)	55–70 % av maximala pulsen	Lite andfåddhet, lätt att tala
Fartuthållighet (FU)	70–85 % av maximala pulsen	Svetten rinner, svårare att tala
Maxuthållighet (MU)	85–100 % av maximala pulsen	Ordentligt andfådd, svårt att tala



ALTERNATIV TILL LÅNGLÄNKAR

Uthållighetsträningen på föregående sida räcker 2,5–3 timmar. Låter det för mycket? Eller tycker du att det är urslött att jogga omkring ensam? Ingen fara. Det finns många olika alternativa sätt att utföra uthållighetsträning.

Låt dig inspireras av intervallträning!

Du får uthållighetskonditions- och hälsoeffekter redan av förvånansvärt korta intervallträningsspass. Tre 15 minuters intervallträningsspass utvecklar uthålligheten lika bra som tre 90 minuters lågtempo uthållighetsträningsspass. Glöm ändå inte bort att utföra också uthållighetsträning med lågt tempo annars stannar din utveckling genast efter starten. Intervallträning på hög intensitet kan också vara en hälsorisk för nybörjare. Om du har ens några av de hälsorisker som finns på sida 24, ska du prata med din läkare om intervallträning passar dig.

Intervallträning 1. (helhetslängd ca. 15 minuter)

- 5 minuter lugnt trampande på kondiscykel
- cykla 4 x 30 sekunder med full effekt (ca. 90–100 varv i minuten) och öka motståndet successivt. Håll 1,5 minuters återhämtning (50–60 varv i minuten) mellan spurterna. Minska då motståndet till ett minimum.
- 5 minuter nedvarvning

Intervallträning 2. (helhetslängd ca. 30 minuter)

- 10 minuters rask promenad
- 6 x 1 minuter löpning eller rask stavgång uppför en backe / 1–2 min återhämtning mellan spurterna
- 5 minuter lugn promenad

UTHÅLLIGHETSVECKA FÖR DEN MED BRÅDIS

MÅNDAG	Vila
TISDAG	30 s intervaller på kondiscykel, sammanlagt 15 min
ONSDAG	Vila
TORSDAG	Vila
FREDAG	1 min intervaller, sammanlagt 30 min
LÖRDAG	Vila
SÖNDAG	Avslappnande söndagspromenad, 60 min



VISSTE DU ATT?

Regelbunden uthållighetsträning ökar mängden tillväxtfaktorer som påverkar nervcellernas förnyelseförmåga i hjärnan. Tack vare detta återhämtar sig hjärnan snabbare. Man kan säga att uthållighetsträning är bodybuilding för hjärnan.



FÖRBÄTTRAD HÄLSA

En god uthållighetskondition är ett effektivt skydd mot många sjukdomar ss. hjärt- och kärlsjukdomar, fastän du skulle ha övervikt. Uthållighetsträningen sänker nämligen t.ex. blodtrycket och förbättrar kolesterol- och blodssockervärden.

I grupp, bollspel och spel med klubbor

En del av oss tycker att uthållighetsträning är ensamt och ganska tråkigt. Uthållighet går till all lycka att förbättra också med olika bollspel och spel med klubbor. De här spelen utvecklar också balansen och motoriken effektivare än de flesta traditionella uthållighetsgrenarna. Observera ändå att farten i bollspelen ökar olycksfallsrisken.

Uthållighetskondition med hjälp av tyngder

Cirklartränning i en konditionssal utvecklar uthållighet mycket effektiv. Riktigt samma effekter kommer du inte upp till som genom att gå på länk. Du kan utföra konditionssalsprogrammet på sidorna 12–13 så att du gör alla rörelser 2–3 gånger eftervarandra och vilar endast ca. 30 sekunder mellan varje rörelse. Din puls stiger, svetten lackar och din uthållighetskondition stiger.

ANTI-JOGGARENS UTHÅLLIGHETSVECKA

MÅNDAG	Badminton, 45 min
TISDAG	Vila
ONSDAG	Cirklartränning i kondissal
TORSDAG	Vila
FREDAG	Bollspel i grupp, 60 min
LÖRDAG	Vila
SÖNDAG	Vila

GÅ, JOGGA, LÖP – STEGVIS ÖKANDE UTHÅLLIGHETSTRÄNING

Också utmanande motionsprestationer är helt möjliga att genomföra bara man delar upp dem i små etapper och gör upp en träningsplan. Med följande plan löper du fem kilometer inom fem månader.

Veckorna 1–8

Promenera lugnt 2–3 kilometer 2–3 gånger per vecka. Börja i jämn terräng. Öka farten under de första fyra veckorna och förflytta dig småningom till en mera utmanande terräng med uppförsbackar. Efter en månad ökar du promenaden till 3–4 kilometer per gång och i början av varje kilometer gör du en några hundra meters etapp joggande. I slutet av månaden kan du öka på joggningsetapperna.

Veckorna 9–16

Öka sträckan till 5–6 kilometer. Gör tre träningslänkar per vecka. Småningom utför du joggningsetapperna allt oftare. I slutet av perioden kommer du att klara största delen av länken joggande.

Veckorna 17–20

Träna tre gånger per vecka. Minska på en träningssträcka så att den är 3–4 kilometer och ha som målsättning att klara av den joggande hela vägen. Öka sedan sträckan med 300–500 meter varje vecka. Håll de andra träningspassen 5–7 kilometer och öka ännu på etapperna du löper istället för att gå. Vecka 20 kommer du att klara femman joggande!

Samma tankar kan du tillämpa på t.ex. skidning – börja på plan mark och öka sträckans längd. Förflytta dig sedan till kuperad terräng. Genom små regelbundna förändringar når du ditt mål förvånansvärt fort!

UTVECKLINGEN SKER NÄR DU VILAR!

Träning stimulerar kroppen. Den egentliga utvecklingen sker under vila. Kom ihåg att vila tillräckligt, fastän du skulle bli ordentligt träningsugen. Om musklerna, senorna och lederna värker hela tiden, vila. Kroppen skriker då efter vila. När du blir riktigt träningsbiten, så kom ihåg att det är speciellt bra att efter ca. fyra veckors träning hålla en lättare, återhämtande vecka, då du tränar bara ungefär hälften av det normala.



MUSKELSTYRKA – GE JÄRNET OCH MUSKLERNA VÄXER!



GODA ORSAKER TILL STYRKETRÄNING

MERA ENERGI TILL RÖRELSE OCH TILL ALLA HOBBIES. Styrketräning ger stöd åt ryggen och ger bättre hållning. Den förbättrade muskellikviditionen förebygger ryggont. Styrketräning är också det ända rätta mot sittarbetarens hållnings- och nackproblem. Stärkande av lårmuskulerna biter på knäproblem.

MUSKELSTYRKAN FÖRBÄTTRAS. Styrketräning inverkar mycket snabbt. Muskelstyrkan kan växa 10 procent under de första träningspassen. Styrkevärdena kan t.o.m fördubblas på några månader.

KROPPEN OMFORMAS. Styrketräning är det effektivaste sättet att forma kroppen. Med hjälp av vikter växer muskelmassan förvånansvärt fort, i början t.o.m. 1 kg/månad. Samtidigt försvinner fett ur kroppen nästan med samma fart.

ÄMNESOMSÄTTNINGEN ÖKAR. Varje styrketräningsspass ökar ämnesomsättningen t.o.m för några dagar framåt. Fast du ligger på soffan så går det dagligen åt ca. 100 extra kalorier. Samtidigt ökar den ökade muskelmassan ämnesomsättningen ännu mera. Varje kilogram muskler du förvärvar ökar ämnesomsättningen med en 20 kaloriers extra förbrukning per dygn.

HUR OFTA lönar det sig att träna?

Styrkan och muskelmassan ökar effektivt genom två träningar per vecka. Tre gånger är absolut maximalt i början eftersom muskeln och styrkan ökar under vilan, inte under själva träandet.

BEHÖVER man redskap och en konditionssal?

Hemmaträning fungerar utmärkt. Muskelkondition kan effektivt utföras med hjälp av den egna kroppens motstånd. Det finns många sorters träningsredskap och hemmaträningen kan göras mångsidigare med t.ex. hantlar, kettlebells eller gummiband.

I en konditionssal hittar du förstås alla de redskap du behöver. Justeringen av träningsmotståndet är där mycket lätt för apparaterna har justerbart motstånd och olika slag av hantlar finns i mängder. Konditionssalarna erbjuder också handledning i hur apparaterna används, vad rätt teknik i utförandet betyder och hur du överhuvudtaget tränar rätt. Dessutom kan du få ett personligt träningsprogram.

TRÄNA SÅ HÄR:

- *Sträva småningom till 15 repetitioner. I början räcker det med det antal repetitioner som åstadkommer tydlig men liten trötthet i musklerna. Muskelkonditionen ökar fastän du inte skulle göra rörelserna ända till utmattning.*
- *Vila mellan rörelserna. Beroende på kondition är vilan ungefär en minut.*
- *Utför rörelserna efter varandra som cirkelträning 2–3 gånger.*



BÖRJA HEMMA

Muskelkondition tränar man inte enbart i konditionssal. Det går bra att genomföra en basträning hemma helt utan redskap. Med dessa rörelser kommer du igång.

1. BENPRESS. Stå i grenstående lite bredare än dina axlar och håll armarna utsträckta framför kroppen. Böj knäna ungefär till 90 graders vinkel. Sträck dig upp igen och repetera. Håll tyngden på hälarna under hela utförandet. När du klarar rörelsen flytande kan du öka kraven genom att gå så långt ner att låren är i vågrätt läge såsom golvet. När det här känns lätt kan du byta ut knäböjningen mot hopp på huk!

2. ARMPRESS. Lägg dig i utgångsläget för armpress med händerna lite bredare än axlarna. Sänk dig ner tills kroppen berör golvet. Pressa dig upp igen.

Variation: Om armpress med enbart tårna i golvet känns oöverkomligt, kan du sätta knäna i golvet eller luta med händerna mot ett bord eller en stol.

3. MAGE. Lägg dig ner och lyft benen upp på en stol. Sätt händerna bakom nacken för att stöda den. Drag först in magen och lyft sedan upp bröstkorgen från golvet och repetera denna rörelse.

4. DIAGONAL RYGGSTRÄCKNING. Ställ dig på alla fyra och sträck ut motsatt arm och ben, turvis. Drag lätt in magen och försök hålla ryggen rak. Rörelsen ska kännas i rygg- och stjärtmusklerna. Samtidigt utmanar du balansförmåga och kroppskontroll.

TRÄNA SÅ HÄR:

- Gör träningen två gånger per vecka.
- Värm upp dig före tränandet 5–10 minuter t.ex. på kondiscykel.
- Gör varje rörelse 8–12 gånger, så att de 1–2 sista känns utmanande.
- Gör varje rörelse 1–3 serier med 1–1,5 minuters vila emellan.
- Skriv upp tyngden och sträva efter att öka på tyngden åtminstone 20–30 procent under 2–3 månader. – Öka så mycket som känns bra!

SÄTT IGÅNG MED KONDITIONSSALSTRÄNING

1. BENPRESS. Lagg dig i apparaten och lyft upp benen på kälken eller stödet. Pressa benen raka och spärra långsamt tillbaka till utgångsläget. Håll knäna i samma riktning som framfoten pekar.

2. BÄNKPRESS. Lagg dig på bänken, lyft stängen från stödet och sänk den långsamt mot bröstkorgen. När stängen lätt berör bröstkorgen då pressar du spänstigt upp den igen.

3. VINKELRODD MED HANTLAR. Med ryggmuskelnas hjälp drar du upp hanteln vid sidan av kroppen. Utför rörelsen också med andra armen.



ÖKA EFFEKTEN, PERIODISERA TRÄNINGEN

Styrkan och muskelmassan ökar effektivt i början av träningen. Genom att hålla på med 8–12 repetitioner bevarar du din kondition. Utvecklingen av muskelstyrkan avtar redan efter en månads träning om du inte varierar träningen. Då du siktar på högre mål ska du periodvis utföra olika antal repetitioner. Serierna hålls utmanande genom att välja lämpliga vikter eller motstånd. Forskning visar att du på detta sätt får en mycket bättre utveckling av muskelstyrka.

ENKEL OCH EFFEKTIV PERIODISERING AV MUSKELSTYRKETRÄNING

		bänkpress t.ex.
1. MÅN	3 x 12 repetitioner	30 kg
2. MÅN	3 x 8 repetitioner	40 kg
3. MÅN	3 x 5–6 repetitioner	50 kg

Byt rörelse och repetera samma serie.



HÄLSOEFFEKTER
 Styrketräning sänker blodtrycket, har en positiv effekt på kolesterolnivåerna och sockerämnesomsättningen effektiveras. Effekterna är liknande som vid uthållighetsträning.

4. STÅENDE LYFT. Lyft hantlarna ovanför axlarna. Sträck turvis upp armen. Håll ryggen rak och blicken rakt framåt under hela utförandet.

5. RYGGBÄNK. Lyft upp din kropp så att den är i rak linje. Obs! Om du har högt blodtryck ska du utföra rörelsen sittande i apparaten för ryggsträckning.

6. MAGMUSKLER. Håll stadigt armbågsstöd mot apparaten. Tryck ryggen mot ryggstödet och lyft upp knäna mot bröstet.

FÖLJANDE STEG – FLERA RÖRELSER, UTMANA DIN KROPPSBEHÄRSKNING

Träna också andra muskelgrupper

Med basrörelserna utvecklar du en bra träningsgrund och kan sedan lägga till rörelser som påverkar också de små muskelgrupperna. Så får du en mångsidig träning och kan öka mängden.

1. BICEPSCURL. Sträck ut armarna och böj dem ända upp. Sänk stången långsamt ner. Repetera.

2. TRICEPSSTRÄCK MED TALJA. Ställ dig ungefär en halv meter från tyngderna och ta i handtaget. Håll armbågarna fast i sidan av kroppen. Tryck ner handtaget och släpp det långsamt spärrande upp igen.

3. FRÄMRE LÅRMUSKLER. Sträck knäna raka (utan att låsa dem) och spärra rörelsen långsamt ner igen. Justera kudden när du börjar så att den är ovanför vristerna.

4. BAKRE LÅRMUSKLER. Böj knäna. Spärra motståndet lugnt tillbaka till utgångsläge. Repetera. Justera kudden när du börjar så att den är ovanför hälarna.

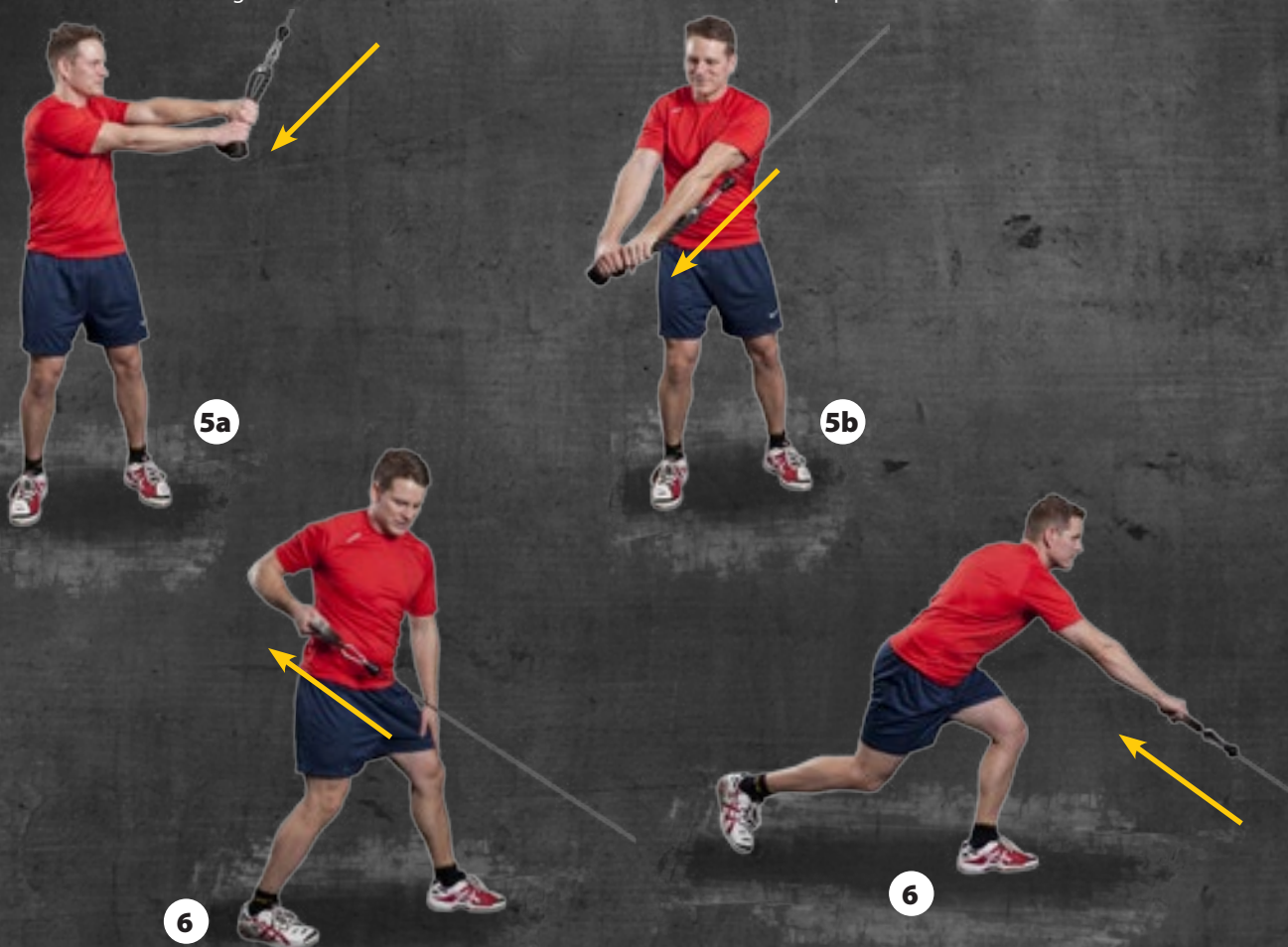


MERA FÄRDIGHETER OCH KROPPSKONTROLL

Efter nybörjarfasen kan du lägga till lite nya utmaningar för att behärska kroppen bättre. Så utvecklar du balans och koordination.

5. SNEDA MAGMUSKLER, VRID MED TALJA. Ta i handtaget eller snodden och ställ dig ungefär en meter från tyngderna. Låt övre kroppen vrida sig lite emot tyngderna. Vrid nu överkroppen till sidan med hjälp av mellankroppen och armarna. Håll nedre kroppen och höften stilla.

6. ÖVRE RYGGMUSKLER, RODD MED TALJA. Ta tag i handtaget och ställ dig stadigt. Vrid övre kroppen en aning framåt och dra raskt i handtaget in mot sidan. Utmanande: Gör samma rörelse balanserande på ett ben!



ÖKA MÄNGDEN OCH TRÄNINGSTÄTHETEN:

Efter de 2–3 första träningsmånaderna kan du lägga till dessa rörelser i ditt träningsprogram och träna hela kroppen 1–2 gånger per vecka. Om du blir riktigt ivrig med kondisallsträningen kan du träna 3–4 gånger per vecka. Då ska du dela upp programmet i två delar enligt exemplet.

DÅ DU HINNER TRÄNA 1–2 GÅNGER PER VECKA:

Benpress	2–3 x 8–12
Rodd med talja	2–3 x 8–12
Bänkpess	2–3 x 8–12
Övre talja	2–3 x 8–12
Stående lyft	2–3 x 8–12
Bicepscurl	2 x 8–12
Tricepssträck	2 x 8–12
Vrid med talja	2 x 8–12
Ryggbänk	2 x 8–12

DÅ DU VILL TRÄNA 3–4 GÅNGER PER VECKA:

1. NEDRE KROPPEN OCH MELLANKROPPEN

Benpress	4 x 8–12
Bakre lårmuskler	3 x 8–12
Främre lårmuskler	3 x 8–12
Vrid med talja	2 x 8–12
Magmuskler	2 x 8–12
Ryggbänk	2 x 8–12

2. ÖVRE KROPPEN

Bänkpess	4 x 8–12
Rodd med talja	3 x 8–12
Övre talja	3 x 8–12
Stående lyft	3 x 8–12
Biceps curl	2 x 8–12
Tricepssträck	2 x 8–12

RÖRLIGHETSTRÄNING

– OCKSÅ JÄRNET GÅR ATT BÖJA

Rörlighetsträning är lika viktigt som förbättrandet av uthålligheten och muskelkonditionen. Rörlighetsträningen behöver inte bestå av bara tånjningar eller enbart göras i tråkiga långa sessioner.

VARFÖR BEHÖVER RÖRLIGHETSTRÄNAS?

VARDAGEN BLIR LÄTTARE. Tack vare rörlighetsträningen kommer du att märka att många sysslor går utan besvär.

RÖRLIGHETSTRÄNING GÖR ATT ALL ANNAN TRÄNING HAR BÄTTRE EFFEKT. Styrketräning som kombineras med rörlighetsträning förbättrar styrkan bättre än bara styrketräning.

RÖRLIGHET FÖREBYGGER SKADOR OCH SMÄRTTILLSTÅND. Styvhet gör att du lättare får muskelförsträckningar. Styva muskler begränsar rörelsebanorna vilket gör att skaderisken ökar.

RÖRLIGHETSTRÄNING FÖRBÄTTRAR HÅLLNINGEN. Spända muskler drar ihop kroppen och förvränger ställningen. Också balansen är lättare att hålla.

RÖRLIGHETSTRÄNING ÄR AVSLAPPNANDE. Att tänja efter en intensiv arbetsdag ger avslappning. Prova på att tänja just före läggdags. Det kan hända att du somnar mycket snabbare än vanligt.



TÄNJNINGSTIPS

- Satsa på regelbundenhet. Tänk samma muskelgrupp åtminstone 2–3 gånger per vecka.
- Du kan göra programmets alla rörelser i ett kör eller utföra dem en och en, här och där, fast under kaffepausen.
- Låt varje tånjning verka 30–45 sekunder och utför dem 1–2 gånger.

TÄNJNINGSPROGRAM

1. TÄNJNING AV HÖFTBÖJAREN. Tag ett steg framåt och skuffa höften fram. Tänjningen ska kännas framför höftleden.

2. BAKRE LÅRMUSKLER. Lyft upp foten på en stol och sträck dig framåt över benet.

3. FRÄMRE LÅRMUSKLER. Ta tag i vristen och för hälen mot stjärten.

4. BRÖSTMUSKLER. Stöd underarmen mot en vägg och vrid kroppen bortåt.

5. STJÄRTMUSKLER. Sitt på en stol. Dra det böjda knäet mot motsatt axel.

6. VADER. Luta mot en vägg, sträck det andra benet bakåt med hälen i golvet.



UTFÖR OCKSÅ AKTIVA RÖRLIGHETSÖVNINGAR

I samband med tånjningarna kan du också göra aktiva rörlighetsövningar. De passar också utmärkt som uppvärmning. Då lär du dig att använda din rörlighet också när du är i rörelse.

1. TÄNJANDE STEG. Tag ett stort steg bakåt. Sträck nu bäckenet framåt tills du känner en tånjning på framsidan av höftleden. Lyft samtidigt upp armarna i en båge över kroppen. Nu ökar tånjningen. Stig tillbaka fram till stående. Gör samma sak med andra benet. Tånjningen får spända höftböjare att slappna av.

2. KNÄLYFT MED HÄNDERNA. Ta i höger knä med båda händerna och lyft det kraftigt upp mot kroppen. Tånjningen ska kännas i lårets bakre del samt stjärten. Gör rörelsen turvis med båda benen. Rörelsen tånjer stjärtmuskeln och övre delen av bakre låret.

3. ARMARNA RUNT HUVUDET. Knäpp händerna lätt och rulla dem runt huvudet. Lyft upp armbågen så högt du kan där bak. Rörelsen ökar axelledens rörlighet samt blodcirkulationen i axlarna.

4. SITTANDE PÅ HUK. Grenstående, lite bredare än axelbredd. Gå långsamt ner på huk mellan benen och skuffa samtidigt ut knäna med armbågarna. Försök hålla hämlarna i golvet. Rörelsen kan också göras utan stödkäpp. Rörelsen förbättrar rörligheten i ljumskan och vaderna.

VISSTE DU ATT?

Enbart tånjningar kan öka muskelstyrkan med upp till tjugo procent. Det lönar sig alltså att tånja oberoende av din målsättning.



EN MÅNGSIDIG TRÄNINGSVECKA

– KOMBINERA ALLA DELOMRÅDEN

Du måste inte ge tid åt alla konditionens delområden skilt för sig 2–3 gånger per vecka. Då skulle träningskalendern påminna om proffsidrottarens veckoprogram. Så mycket träning har få tid med och inte heller behov av. Det går lätt att kombinera de olika delområdena.

Träna enligt dina mål och vad du tycker om, utan att glömma mångsidigheten

Om du speciellt vill förbättra din uthållighet så ska du se till att åtminstone två av veckans tre träningstillfällen handlar om uthållighet. Om du vill förbättra ditt resultat i bänkpress eller vill få bicepsen att växa så ska du gå till kondissalen. Mångsidigheten ska man ändå hela tiden ha i minnet, för muskelstyrkan stöder uthållighetsträningen, uthållighetsträningen hjälper återhämtningen efter muskelstyrketräningen och rörlighetsträningen håller skador och värk borta.

Träna mångsidigt

Kombinationsträning är ett utmärkt sätt att höja konditionen. Så här enkelt: Promenera raskt 15 minuter till kondissalen, lyft tyngder en halv timme, promenera tillbaka och gör några tånjningar! Eller hur skulle det kännas att först svettas i simhallens kondissal 20–30 minuter och sedan simma lika länge efteråt? Mångsidiga små träningsstunder upplevs ofta mera meningsfulla – rörelseivern hålls levande.

Många grenar tränar samtidigt upp uthållighet, muskelstyrka samt koordination och rörlighet. Att vara allmänt fysiskt aktiv ger också mångsidighet samt stöder utvecklingen av konditionen. Både muskelkonditionen och uthålligheten ökar i t.ex snöskottning och vedhuggning. Det viktigaste är ändå hela tiden att träningen känns rolig!

EN MÅNGSIDIG TRÄNINGSVECKA

MÅNDAG	Kondissal, 30 min + uthållighet, 30 min
TISDAG	Avslappnande tånjning hemma
ONSDAG	Vila
TORSDAG	Volleyboll, 60 min
FREDAG	Vila
LÖRDAG	Cykling, 45 min + muskelkondition, 15 min
SÖNDAG	Vila



PRAKTISKA MOTIVATIONSIDÉER

KONKRET, MÄTBAR OCH TIDSBUNDEN MÅLSÄTTNING: "Jag rör på mig tre gånger per vecka under följande tre månader. Jag skriver upp träningsgångerna i ett häfte så att jag kan följa med mina framsteg."

PÅMINN DIG SJÄLV. Klistra fast en lapp där du skrivit ner ditt mål, på kylskåpsdörren eller på ditt arbetsbord. Sannolikheten att du då rör på dig är då större.

BELÖNA DIG SJÄLV. Då du uppnått ditt första mål, belöna dig själv.

FÖRBERED DIG PÅ HINDER. Arbetsdagen drar ut? Hustrun sätter käppar i hjulet? Arbetskamraterna lockar med på öl? Du är fiffig, du löser nog dessa utmaningar.

SLUTA MED NEGATIVT TÄNKANDE. Vad har du för tankar i huvudet? "Inte blir det något av de här, min kondis är alltid dålig", "Snart orkar jag inte mera, snart är jag där igen...". När du blir medveten om att du trycker ner dig själv byter du ut tankarna mot t.ex.: "Tre träningspass per vecka och efter tre månader springer jag tre kilometer i ett kör!" eller "Nu klarar jag det här, nu har jag ett tydligt program och är ivrig. Den här björnen kan inget stoppa!".



TRÄNINGSMAT FÖR FINSKA MÄN

God form når man inte enbart genom träning. Mat med god kvalitet är viktigt för kroppsformen samt musklernas tillväxt och utveckling.



1. Ät mat

Ät ordentliga måltider. Energistänger, läskedrycker, påssoppor, kaffe och bulla ger inte tillräckligt med näring för träning.

2. Ät regelbundet

Att äta bara lite under dagen väcker ofrivilligt begär och en bottenlös hunger, och du äter för mycket. Dessutom betyder detta att din kropp har fått bristfälligt med näring under dagens träningspass vilket gör att träningseffekten samt din konditionsutveckling lider.

Låter du din hunger bli olidlig? Känner du sug efter allt möjligt på kvällen? Om du svarar ja ska du fördela ditt ätande bättre, på många mål mat: ät en redigare frukost, ät den tidigare, ät en ordentlig lunch, ät den tidigare, ät ungefär med fyra timmars mellanrum. Låt inte mellanrummen mellan måltiderna bli mer än högst sex timmar.

3. Protein vid varje måltid

När Finska Män tränar behöver de varje dag mera protein än normalt. Därför ska det ingå proteinrik mat i varje måltid ss. mjölkprodukter, ägg, kött/höna/fisk eller alternativt växtprotein. Proteinrik mat ökar också mättnadskänslan.

4. Grönsakerna bemästrar vikten

Vegetabiliernas betydelse är mycket stor ifall du vill gå ned i vikt eller få fastare kropp. En ökning av grönsaker och rotfrukter påverkar den dagliga vitaliteten samt träningsmotivationen.

Äter du mångsidigt frukt, bär och grönsaker? Eller kanske en manligare korv wok då och då? Eller äter du fem äpplen dagligen? Det gör detsamma så här i början bara du hittar ditt sätt att äta mycket grönsaker och sänt som smakar bra, dagligen ungefär ett halvt kilo.

5. Ät efter träningen ett återhämtande mellanmål

I synnerhet efter hårdare träning är det bra att äta mat som innehåller protein. Genast efter träningen sugs näringen bättre in i musklerna. Drickbar jogurt eller en halv liter fettfri mjölk passar t.ex. bra som ett återhämtande litet mellanmål.

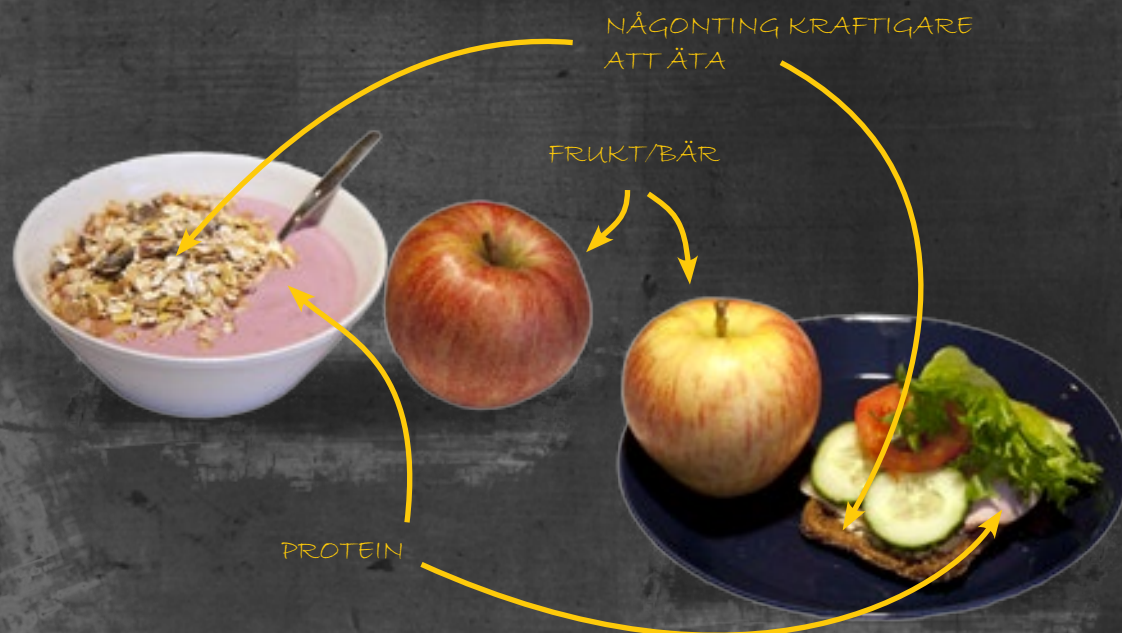
ÄT DIG I FORM

BYGG UPP DITT DAGLIGA ÄTANDE

- Ät ordentliga måltider.
- Ät med jämna mellanrum och tillräckligt enligt din egen hungerkänsla.
- Fukt eller grönt vid varje måltid.
- Mat som innehåller protein vid varje måltid.

MORGONMÅL

Mysli, jogurt, frukt/bär ELLER rågbröd, skinka, gurka, äppel



Tips till träningsmat på finska WWW.SUOMIMIES.FI

LUNCH

- Ordentlig lunch, där åtminstone en tredjedel av tallriken består av grönsaker eller rotfrukter.
- Tillägg (mjölk, bröd, efterrätt) enligt smak och tycke



MELLANMÅL

- Karelsk pirog eller ett äpple ELLER
- Jogurt och frukt
- Alla behöver inte mellanmål. Pröva dig fram, kanske du behöver det.



MIDDAG

- Ett ordentligt mål mat, med åtminstone en tredjedel grönsaker
- Tillägg (mjölk, bröd, efterrätt) enligt smak och tycke

KVÄLLSMÅL

- Bröd, ägg och en banan t.ex.
- Kvällsmålet och middagen kan byta plats då när det bättre passar din dagsrytm.



KROPPSSAMMANSÄTTNING

– MINSKA PÅ FLÄSKET, BYGG UPP LÄMPLIGT MED MUSKLER

Behärska vikten – MED MOTION ELLER MAT?

Träning 3–4 gånger per vecka minskar vikten med 2–3 kilo de första månaderna. Genom att justera matvanorna minskar vikten under samma tid lätt 10 kilo.

Då du vill gå ner i vikt lönar det sig alltid att ändra på maten. Överflödiga 30 kilo försvinner inte med enbart stavgång. Tag till hjälp de träningsmatanvisningar du hittar på sidorna 20–21. Några överloppskilo kan gott försvinna enbart med träning. Oberoende av hur många kilo du vill bli av med så lönar det sig ändå alltid att vara fysiskt aktiv.

Motion sparar muskelmassa

Om du går ner i vikt utan fysisk aktivitet kommer ämnesomsättningen att bli långsammare och det blir hela tiden svårare att få ner vikten. Genom mångsidig träning minskar inte muskelmassan och kan t.o.m öka fast du bantar.

Den fysiskt aktiva får bättre hälsa

Ur hälsans synvinkel är det bättre att hellre vara lite överviktig och i god kondition, än en mager soffliggare med dålig kondition.

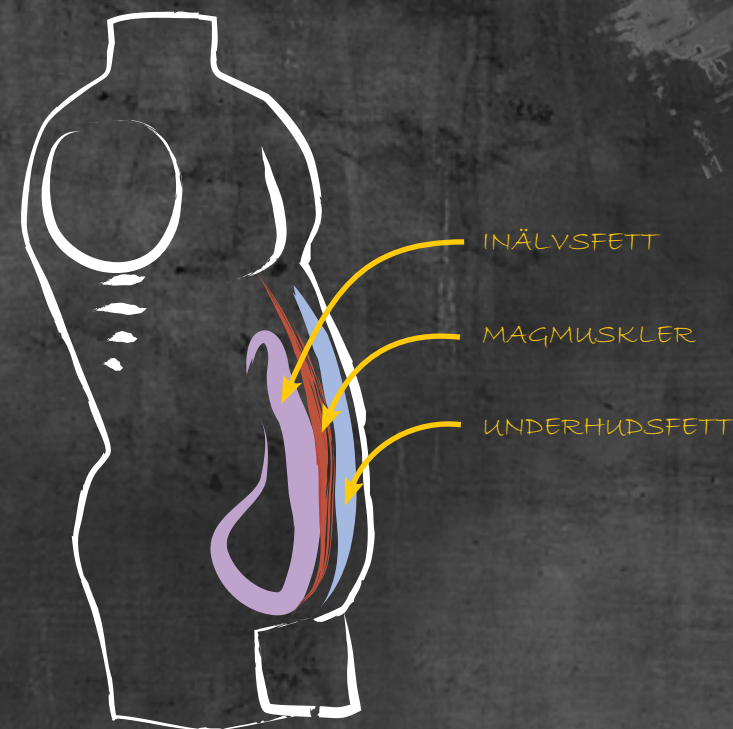
Träning hindrar fettlagring

En normalt fungerande kropp lagrar fett under huden, så att "bilringen" växer och stjärten samt låren får ett tjockare fettlager. Om du inte rör på dig och maten smakar börjar kroppen lagra fett runt inälvorna i buken (sk. visceralfett).

Regelbunden motion hindrar effektivt dessa inälvsfettsamlingar, som ju utsätter oss för hjärt- och kärlsjukdomar samt typ II diabetes. Motion i kombination med hälsosamma matvanor effektiviserar ytterligare minskningen av fettansamlingar runt inälvorna.

Hur fort?

En för snabb viktnedgång ökar risken att misslyckas, för att du håller dig på gränsen till undernäring. Om du vill gå ner i vikt mera än 10 kilo ska du under de första veckorna gå ner bara ungefär ett kilo per vecka och sedan sikta in dig på att gå ner 0,5 kilo per vecka. Vid snabbare takt finns risken att också muskelmassan minskar.



Ohälsosamma matvanor och för lite fysisk aktivitet samlar inälv- eller sk. visceralfett runt inälvorna i buken.



VISSTE DU ATT?

Ungefär två procent av människorna har "supergener" för utvecklandet av muskelmassa. Deras muskelmassa kan öka upp till två kilo per månad under de tre första träningsmånaderna. Kanske du har supergener? Det kan du få reda på genom att träna!

MERA MUSKLER

Muskelmassan ökar genom fysisk aktivitet. Och det bästa av allt är att musklerna växer fort när du börjar träna. Under de första 3–4 träningsmånaderna kan muskelmassan växa t.o.m ett kilo per månad om du tränar 2–3 gånger per vecka. Den ökade muskelvävnaden effektiviserar ämnesomsättningen och hjälper dig att hålla vikten. Tack vare ökad muskelmassa får kroppen ofta också ett mera atletiskt utseende.

Skaffa dig muskelkondition i tid!

Åldern påverkar bildandet av muskelmassa. Om du inte börjat tidigare är det ändå aldrig för sent. Musklerna växer ännu fast man är sextio, fastän långsammare än när man är 30–40-åring.

Nytt utseende!

Muskelkonditionsträning påverkar kroppens utseende. Lyft järnskrotet och efter 2–3 månader har din kropp över tre kilo mera muskelmassa. Samtidigt minskar fettets andel. När denna muskelmassa sätts på benen och axlarna samtidigt som midjan minskar med 5–10 centimeter så ser din kropp självklart annorlunda ut!

Följ med förändringarna med hemmaknep – mät och bli ivrig!

Det är lätt att mäta midjemättet hemma. Då du förbättrar matvanorna och ökar på motionen märks förändringen ofta snabbt i midjan. Mät midjeomkretsen vid naveln. Du kan följa med din utveckling i medföljande tabell.



Midjeomkrets för män (cm)

Målsättning	Lindrig risk för hälsobesvär	Hög risk för hälsobesvär
< 94	94–101	> 102
Ingen risk för sjukdom på grund av fetma.	Undvik att gå upp i vikt eller gå ner i vikt.	Vikten borde minska.

MIDJEOMKRETS

Datum	cm

Träningsguiden för Finska Män sammanför inspirerande kunskap och de bäst fungerande praktiska tränings-tipsen för att höja den fysiska konditionen. I delen som behandlar träningsmat beskrivs det centrala gällande hälsosamt ätande, som underlättar viktbemästring och håller män i form.

GUIDEN INNEHÅLLER PRAKTISKA RÅD OM HUR DU

- börjar din träning och hur du går vidare,
- ökar din uthållighetsförmåga,
- äter mångsidig mat, som stöder ditt tränande och underlättar viktbemästringen,
- förbättrar din smidighet med enkla och lätt utförda rörelser samt
- ökar din muskelmassa snabbare än du trodde var möjligt.

Fem kilometer löpning, 20 armpress, 20 kilo lättare, blodtrycket ner genom fysisk aktivitet, ökning av muskelmassan med t.o.m ett kilo per månad – **ALLT ÄR MÖJLIGT. STÅLL UPP DITT EGET MÅL OCH SÄTT I GÅNG!**

OBS!

Motion erbjuder massor med nyttoeffekter för hälsan men i samband med fysisk belastning finns det alltid också riskfaktorer. Om du inte har några fysiska symptom eller regelbunden medicinering för någon hjärt- eller lungsjukdom, är det helt tryggt att sätta i gång med lätt fysisk ansträngning. Om du upplever att din hälsa är svag eller om du har diabetes eller någon annan akut långvarig sjukdom, lönar det sig att börja med en läkarundersökning före du påbörjar träningen. Över 45-åringar ska helst gå på konditionstest och speciellt viktigt är det ifall du har sk. riskfaktorer ss. högt blodtryck, förhöjt kolesterol, om du röker, har övervikt, inte har rört på dig på länge eller att du har hjärt- och kärlsjukdomar i släkten. Det är inte tryggt att påbörja ett motionsprogram ifall du just undersöks för akut eller kronisk sjukdom, har inflammation i övre luftvägarna eller håller på att tillfriskna från dylika besvär.

GUIDEN KAN BESTÄLLAS FRÅN TILAUKSET@LIKES.FI, WWW.SUOMIMIES.FI OCH WWW.KKIOHJELMA.FI

Tilläggsuppgifter om I Form för Livet -programmet (Kunnossa kaiken ikää -ohjelma på finska): KKI-byrån, Lutakonaukio 1, 40100 Jyväskylä • www.kkiohjelm.fi



Text: Patrik Borg och Timo Haikarainen
Översättning: Kitty Seppälä
Redaktörer: Miia Malvela ja Katri Väisänen
Tack till: Harri Selänne, restaurang Hurrikaani,
vattenmotionscentret AaltoAlvari
Foto: Jiri Halttunen, Miia Malvela, Studio Juha Sorri
Lay-out: mediataivas.com
Tryckeri: PunaMusta Oy 2014