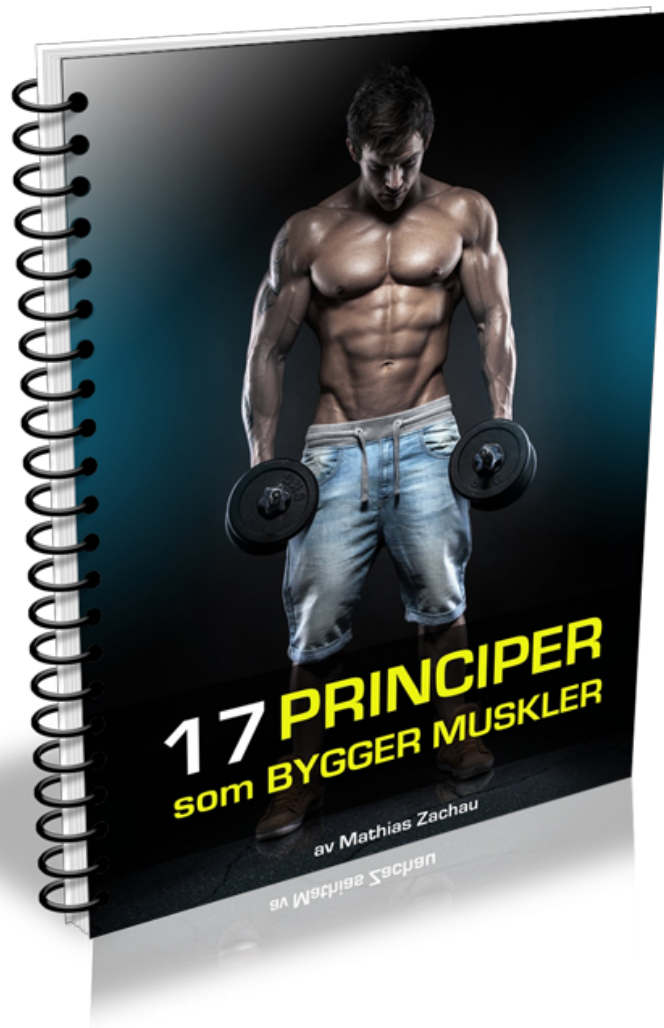




# 17 PRINCIPER

som BYGGER MUSKLER

[WWW.MATHIASZACHAU.COM](http://WWW.MATHIASZACHAU.COM)



# 17 Principer Som Bygger Muskler

*av Mathias Zachau*

Alla rättigheter är reserverade. Inga delar av denna e-bok får reproduceras eller återanvändas i någon form under några omständigheter. Elektroniskt eller mekaniskt. Det inkluderar kopiering av filmer eller information som boken innehåller. Om du inte har mottagit skriftlig tillåtelse från mZ Personal Training eller Mathias Zachau personligen.

**”Strength does not come from winning. Your struggles develop your strengths. When you go through hardships and decide not to surrender, that is strength.”**

**-Arnold Schwarzenegger**

## 1. ETT FÖRSTA STEG

Många som börjar träna, oavsett mål, kommer aldrig lyckas. Det beror inte på dåliga gener, fel kosttillskott, eller att man inte har tillgång till kunskap.

Nej. Det beror på att de allra flesta av oss är mindre bra på att skapa nya rutiner. Som att börja träna regelbundet. Inte gener, inte kosttillskott, eller information, utan rutin är vad träning och resultat står och faller på.

Forskare har upptäckt att det i genomsnitt tar 66 dagar att skapa nya vanor och rutiner. Styrketräning för styrka och muskelmassa är inget undantag. Har du försökt tidigare och tappat fokus, gett upp och försökt igen är detta ett troligt problem. Du har inspiration, motivation - kanske även kunskapen - men du tappar fokus, och slutar innan du har försökt.

Detta är en universell lag som du behöver ta med i beräkningen, även om det tar emot. Det är faktiskt ganska enkelt, när man tänker på det. Tyvärr tar detta längre tid än vad många föreställer och hoppas. En vecka med målmedveten träning och exemplarisk kost räcker tyvärr inte. Om du börjar träna 1 januari så kan du räkna med att rutinen sitter på plats till 6 mars.

Den goda nyheten är att det blir snabbt lättare. Även om det för många verkar ansträngande, på det där jobbiga sättet, och kanske även tråkigt att komma igång. Till saken hör att den där infernaliska träningsvärken som du och jag, liksom alla, upplever första passen kommer bli ett minne blott.

Det fiffiga med den mänskliga kroppen är att den adapterar. Det betyder att den anpassar sig. När du tränar kommer musklerna drabbas av små skador (de bryts ned). Sedan repareras vävnaden av superkompensation med assistans av proteinsyntesen. Muskeln blir då större och starkare.

Men det är inte bara frånvaro av träningsvärk som gör träningen roligare. Som nybörjare kan du se fram mot storslagna ökning på kort tid - till skillnad från moderat erfarna, eller mer avancerade atleter. Resultat kommer snabbt, och varje framsteg får dig att vilja se nya fortsättningsvis.

Motivation till träning är en myt. Missförstå mig rätt. Du måste ha ett motiv, vilket för övrigt är den vetenskapliga definitionen av motivation, men du behöver inte ha motivation i den bemärkelse att du längtar till gymmet. Det räcker med att komma igång och sedan dyka upp ett par gånger i veckan.

Givetvis är det en fördel om du vill gå och träna. Även att du uppskattar det. Men det är inte lika viktigt som många tror. Att träna regelbundet är som allt annat vi gör för att vi måste. Borsta tänderna, besöka muggen, eller diska och tvätta. Det är inte alltid kul. Men det är roligare än att drabbas av håll i tänderna, rost i kalsongerna och bevittna ett berg av smutstvätt.

Motivation är vad som får dig att komma igång. Men faktum är att motivation enligt denna definition, som mer liknar inspiration, är en färskvara och den kommer inte alltid finnas där. Det är inte heller nödvändigt. 3-4 pass per vecka motsvarar 3-4 timmar varje vecka. Det rör sig om en handfull timmar, och gör inte anspråk på stora delar av din fritid.

Gör dig själv en tjänst. Ge träningen en ärlig chans. Inte ett pass, inte en vecka, inte en månad. Ge det 66 dagar innan du känner efter. Det tar tid att träna för extrema resultat, men inte att skapa nya rutiner (även om 66 känns mycket i förhållande till vad som förväntas). Svårare är det inte.

Kom ihåg att du som nybörjare inte behöver sköta allt perfekt. Du kommer uppleva resultat och framsteg ändå. Givetvis är det inte fritt fram att äta vad du vill och träna så lite som möjligt, om du nu är seriös med din satsning. Men 80% strikt är hyggligt. Så hyggligt att det kan vara nog för att reducera kroppsfett och få fram muskler eller bygga muskler snabbare.

## **2. TEKNIK GÅR FÖRE ALLT**

När du börjar träna, oavsett mål, inträffar en neurologisk adaptation. I själva verket är det inte muskler utan nervsystemet du tränar i första hand. Hjärnan anpassar koordination och träningen lär nervsystemet rörelserna. Sedan skickas signaler till motorenheterna, som rekryterar muskelfibrer.

Så varför är det viktigt att träna teknik? När rörelserna upprepas i ett mönster är det mönstret som nervsystemet kommer ihåg. Även om du rationellt vet att rörelsen ska utföras på ett sätt är det inte säkert att kroppen instinktivt följer efter, eftersom du har lärt den något annat. Att revidera ett rörelsemönster, och lära om det från grunden, är slitsamt.

Initiala framsteg på styrkefronten behöver inte innebära mer muskelmassa. Det kan vara en fråga om neurologisk adaptation, och ett nervsystem som utvecklats snarare än reparation av skadad muskelvävnad som stärkts. "Riktiga ökningarna", som ger ökad muskelvolym, kommer i senare skede.

Anledningarna att fokusera på att träna teknik är många. Hålla sig frisk och skadefri är den enskilt viktigaste. Man brukar säga att det ska "skyndas långsamt", och även om floskler suger finns en viss sanning i påståendet.

Vill du bygga muskler snabbare? Då är lösningen inte att slarva med tekniken, som många nybörjare verkar gilla att göra. Det går mycket snabbare om du tränar teknik först, bemästrar rörelserna och tränar målmedvetet enligt periodiseringsprincipen. Alternativet är en strategi som gör processen långsammare. Den går ut på att testa dig fram, misslyckas och börja om igen. Om och om igen. Misstaget är vanligt, men enkelt att undvika. Allt du behöver göra är paradoxalt nog att göra rätt från början.

Jag brukar informera mina klienter att 100 reps (upprepningar av en rörelse / övning) är tillräckligt för att bana in en rörelse. Men det krävs åtminstone 1000 reps att revidera rörelsen, och lära om den från grunden.

Det är inte konstigt att nybörjare tränar fel. Uppfattningen att mer är bättre är vitt utbredd, och föreställningsvis ska det resultera i snabbare resultat. Det är, diplomatiskt sagt, kontraproduktivt. Det går inte snabbare för att du tekniskt slarvar, brassar på med vikter, och kör fullständigt slut på dig.

Jag förstår. Att träna tungt är mycket roligare än att analysera och utvärdera minsta detalj. Jag har varit likadan. Hade jag vetat hälften så mycket som jag vet idag, även innan jag utbildade mig till Master Personal Trainer, när det begav sig hade det varit mycket enklare att bygga muskler.

Poängen är att du slipper göra dessa misstag. Jag har gjort dem åt dig, så du slipper. Det är en av den digitala tidsålderns många intressanta fördelar. Jag har upplevt något som jag berättar. Du söker information, hittar min blogg, och kan läsa dig till taktiker som för mig tog decennier att förstå.

Lider du av dåligt tålamod är denna princip extra viktig för dig. Snabba resultat, relativt sett, kommer inte snabbare av medioker teknik och tunga vikter. En kombination av överbelastning med övningar som utförs tekniskt perfekt med tunga vikter är överlägset. Det gäller alla dagar i veckan.

Vad vill du helst göra? En tveksamt utförd knäböj, med 1,7 x kroppsvikten, där du riskerar att bryta ryggen och skada dig (för alltid). Eller en perfekt knäböj med 1,5 x kroppsvikten och en teknik som ger dig färre skador och snabbare resultat? Mitt är, naturligtvis, självklart. Teknik går före allt. Alltid.

Använd gärna vikter. Fokusera bara på tekniken - inte motståndet - och du kommer kunna bygga muskler snabbare än den genomsnittlige nybörjaren.

### 3. TRÄNA MUSKELN - INTE VIKTEN

Vi spinner vidare på ämnet motstånd och belastning. Målsättning är relevant. Vad ditt mål består utav influerar antal reps, set, vila, återhämtning, kost, kosttillskott, träningsfrekvens, volym, intensitet, tid under spänning... Ja, i princip allt som har med träningen att göra.

Är du som jag och tränar för resultat som syns måste du släppa vikterna. **Inte på golvet, dummer.** Jag menar förstås *resonemanget* kring tunga vikter. Det kan vara på sin plats att klargöra varför. På bloggen, där jag publicerat en guide till nybörjare som vill bygga muskler, betyder jag vikten av styrka. Styrka är viktigt, och något du ska eftersträva för att maximera massa.

Men innan du fokuserar på styrka behöver du förstås förstå innebörden av kontakt. Kontakt är ett ganska diffust begrepp. Hur jag uppfattar kontakt kanske inte är hur du uppfattar det. Kanske upplever du maximal kontakt,

men är inte medveten om hur det ska kännas och kan därför inte avgöra. Eller så är du medveten och kan avgöra, men upplever ingen kontakt.

Vill du ha resultat snabbt, och långsiktigt, behöver du släppa egot. Framgångsrika personligheter som Arnold Schwarzenegger, Lee Labrada, eller Frank Zane - som i kroppsbyggarkretsar varit mästare - tränade visserligen tungt. Men i första hand eftersträvade man kontakt och pump. Båda komponenter är resultat av kontroll, hård kontraktion, och ibland intensiva principer. Fokus ligger på känslan i vikten. Inte vikten som sådan.

Självklart har motstånd betydelse. Tunga vikter, som du lyfter med klockren teknik, är sannolikt bättre för att maximera muskeltillväxt. Men blir vikten på bekostnad av utförandet kan du inte koncentrera dig på känsla, och koncentration är vad du behöver för innervation som är duglig. Det är inte viktigt att förstå hur de komplexa biokemiska processer som ansvarar för muskeltillväxt fungerar i detalj. Men det kan vara lättare att förstå hur du kan bygga muskler om du känner till funktionerna bakom.

Innervation är en medicinsk term. Det syftar på överföringen av nervimpulser via nerver till och från hjärnan eller ryggmärgen, samt nervförsörjning av organ och hud. Det påverkar även tillväxten av muskler.

Överföringen av nervimpulser, och effekten av detsamma, är kopplat till kontraktion. För bättre kontakt behöver du kontrahera muskeln du tränar. Både kontraktion och kontakt influeras av överföringen av nervimpulser mellan hjärnan och muskler. Personer som har svårt att hitta kontakten har oftast dålig innervation, och tvärtom har personer som har lätt att hitta kontakten oftast duglig innervation. Du kan öva på det, och bli bättre.

Enklast arbetar du på innervation genom att koncentrera uppmärksamheten. Fokusera på muskeln. Hur känns det? När känns det? Varför känns det? Sök kontakten, och när du hittar den, spänner (kontraherar) du muskeln hårdare. Det förbättrar kopplingen mellan hjärnan och muskeln. Är problemet återkommande kan det vara bra att öva oftare.

Träna för bättre innervation behöver inte göra den omedelbara effekten på hypertrofi större (även om det finns forskning som hävdar det), men det förbättrar kroppens maskineri och förutsättningar för muskeltillväxt. Om målet med träningen är att maximera muskeltillväxt är det en god idé att börja här. Nervsystemet, nervimpulser, motorenheter och rekrytering av muskelfibrer - allt fungerar bättre och snabbare, med bättre innervation.

Du som har lätt att hitta kontakt behöver inte tänka på det, och du som har svårt för det behöver inte basera hela program på resonemanget. Tänk bara på muskeln du tränar, fokusera på kontakten, och det går snabbare.

## 4. SKAFFA EN TRÄNINGSDAGBOK

Alla behöver en träningsdagbok. En dagbok, eller journal om du vill. Att skriva ner framstegen, oavsett om det är digitalt eller på papper, gör det enkelt att hålla koll på hur träningen går. Det gör det enkelt att räkna ut vad som fungerar, vad som fungerar mindre bra, och vad du kan förbättra.

Det finns ingen anledning att slösa tid på träning som inte fungerar. En självklarhet, när man tänker på det. Ändå är det många som tränar samma övningar med samma vikter månad efter månad utan att man ser resultat. Garanterat är det många av dessa personer inte använder träningsdagbok.

Skriv ner vikter, reps, sets, vila - det är nämligen grundläggande - men glöm inte att få med lite anteckningar om hur det kändes. Var det lätt eller tungt? Skoj eller tråkigt? Intetsägande eller inspirerande? Mentala aspekter, som upplevelsen av träningen, kan vara minst lika viktigt.

Kände du dig svag idag? Kanske åt du för lite långsamma kolhydrater före träningen? Hade du kunnat äta bättre före träningen, eller kanske vilat mer? Fundera även på koncentration, och hur snabbt du återhämtar dig mellan lyften. Betrakta reflektionerna som indikationer på förutsättningar.

Som jag skrev tidigare i boken är motivation, enligt den definition begreppet brukas användas, inget måste. Men givetvis är det bättre med lite mer motivation än mindre, och en träningsdagbok är ett bra sätt att boosta motivationen. Du behöver bara bläddra tillbaka och reflektera.

Ibland behöver vi alla påminna oss om var vi började och hur långt vi har kommit. Det är svårt att få perspektiv på det utan något att jämföra med. En träningsjournal har inga känslor, som fördunklar omdömet. En träningsdagbok ger perspektiv, och visar resultaten utvecklas något.

## 5. HÅLL DIG TILL PLANEN

Det är lätt att känna sig överväldigad. Det finns så mycket information och så många häftiga metoder och dieter att det kan vara svårt att bestämma sig. Även om resultat kan komma snabbt. Gör inte misstaget att testa allt samtidigt. Fokusera istället. Hitta en plan, och håll dig till den.

Jag förstår att du vill bli större, starkare, snabbare. Jag är nämligen likadan. Desto viktigare att vara realistisk, och göra vad som fungerar. Nyfikenhet är en bra sak. Förhoppningsvis betyder det att du vill lära. Men var medveten om att du inte lär dig snabbare genom att testa olika saker.

Dåligt tålamod försämrar inte bara teknik och ökar skaderisken. Det håller dig från framsteg, och att utvecklas optimalt. Intensitetshöjande tekniker som supersets, dropsets, och giantsets kan vara bra. Men att intensifiera träningen och hoppa mellan program, bara för att det verkar grandios, gör det nästan omöjligt att utvärdera resultaten. Att kunna det kan vara viktigt.



Hur ska du kunna veta vad som fungerar, när du inte ger planen en ärlig chans? Låt dig inte luras av medias sensationsrubriker. Det tar tid att bygga muskler. Att du inte får resultat så snabbt som du önskar betyder inte att du inte får resultat. Bara att det inte går så snabbt som du tror.

För att fullt ut förstå vad som fungerar, och vad som inte fungerar, behöver du hålla dig till planen. Åtminstone ett tag. Kom ihåg att din uppfattning inte är objektiv. Perception påverkas av förväntningar, föreställningar och rena önskemål. Det gör upplevelsen till en ganska opålitlig måttstock. Jag vet inte hur många gånger jag hört personer säga att det inte händer något. "Hur vet du det?", brukar jag fråga. "Det känns så", är ett vanligt svar. Kom ihåg att ditt omdöme kan fördunklas av dina känslor. Att du känner en sak gör det inte automatiskt sant, även om känslan är relevant.

Du behöver inte variera träningen. Åtminstone inte mycket. Missförstå mig rätt. Om du använder en träningsjournal och med data kan säga att "ingenting händer" kan det vara dags att ändra något. Men du behöver inte "chocka kroppen" varje pass, varje vecka, för att fortsätta utvecklas.

Personer som tränat länge behöver byta program oftare än nybörjare. Två till tre månader kan vara lagom, även om idrottsproffs gärna varierar mer. Tvättakta nybörjare bör variera mindre. Mycket mindre. Du behöver inte ens fundera på saker som supersets, dropsets och giantsets första året.

Periodisering (ett sätt att varieras reps, sets och vila, bland annat) är bara relevant för personer som tränat ett antal år. Det är vanligt att nybörjare varierar för mycket. Istället för att träna övningar som fortfarande fungerar.

Kroppen behöver kontinuitet för att utvecklas. Variation är en parameter. Men mer variation är inte bättre. Kontinuitet är mycket viktigare. När du börjar träna är det mer relevant att du har en plan, än vad planen består av. Du kommer att utvecklas oavsett. Bara mer eller mindre snabbt. Helt enkelt.

Hitta en plan som du kan följa. Följ planen. Förbättra tekniken och öka motståndet, när du kan. Om du kan se ökning i styrka, att du orkar träna hårdare med tyngre vikter, finns det ingen anledning att byta bara för att. Detta är din resa. Enbart du kan bestämma hur bra resultat du ska ha, och hur gärna du vill lyckas påverkar din vilja att följa planen. Håll dig till den.

## **6. HÅLL DET ENKELT**

Jag har coachat på olika nivåer. Nybörjare, motionärer, skådespelare, modeller, brandmän och atleter. Alla har en sak gemensamt. Man gör det mer komplicerat än vad det behöver vara, och det hämmar utvecklingen.

Det finns en uppsjö olikartade metoder. Vissa som fungerar kanon, några som fungerar mindre bra och andra som inte fungerar överhuvudtaget. Men även om många avancerade parametrar lockar (kanske känns logiskt) är det

inte säkert att du behöver några av dem. Du behöver bara grunden.

Håll allting enkelt. Det gäller både kosten och träningen. Särskilt som nybörjare. Anamma grundläggande principer, och låt dig inte distraheras.

Fokusera på basövningar (flerledsövningar) och hoppa isolationsövningar. Genom att anpassa träningen efter vardagen, istället för vardagen efter träningen, gör du det enkelt. Det förbättrar oddsen att du fortsätter. Lägg därtill att spartansk träning, som koncentreras runt det väsentliga, ger goda förutsättningar för goda resultat. Enkel styrketräning är överlägset.

Samma sak kan sägas om kosten. Det skadar inte att läsa på om näringslära. Vad du ska äta och när. Men använd kunskapen som riktlinjer. Det är inte säkert du behöver räkna kalorier, eller ens väga maten du äter.

Problemet med vetgirighet är att det lätt skapar stress. En känsla av att man måste göra allt perfekt för att utvecklas. Det är inte sant. Du behöver bara träna regelbundet, och tänka lite på vad du äter. Resten löser sig.

Håll det enkelt och du prioriterar rätt. Skala bort allt onödigt. Välj träning och kost du uppskattar, och håll det enkelt. Då kan du bara inte göra fel.

## **7. TRÄNA SVAGHETER FÖRST**

Träna inte bara saker du tycker är skoj. Det är det mest effektiva sättet att förstöra för dig själv. Placera svaga muskelgrupper, eller muskelgrupper du tycker är mindre roliga att träna, i början av passen och träna dessa först.

Naturligtvis är det roligare att göra saker man är bra på. Vad vi tycker är roligt gör vi gärna oftare. Det är ingen tillfällighet att våra starkaste muskler oftast är de muskler vi gillar att träna allra mest. Dock är inget lika tråkigt som när symmetrin blir lidande. Det är icke-funktionellt och ser konstigt ut.

Gör varje kroppsdel lika stark. Du kommer känna dig bättre och se bättre ut. Bara en sådan sak. Jag som har mindre imponerande vader börjar mina pass med vadträning. Vaderna var länge en av mina svagaste muskelgrupper. Men tiden har den utvecklats, och blivit proportionerlig.

Man brukar säga att ingen kedja är starkare än dess svagaste länk. Det stämmer mycket väl, även i detta sammanhang. Allt hänger ihop. Vill du bli starkare i knäböj kan starkare hamstrings och vader hjälpa dig med det. Har du kläna axlar, som aldrig vill växa? Då kan övningar för rotatorcuffen, som inåt- och utåttrotationer i kabelmaskin, hjälpa dig med det.

Om inte den taktiken fungerar, något som sällan händer, kan du testa denna. Träna den svaga muskeln oftare. Högfrekvent träning, med fler pass per vecka, är ett sätt att balansera funktionell styrka och tillväxt. För att maximera tillväxtpotentialen, eller behålla muskelmassa, är detta resonemang viktigt. Alla muskler ska vara så jämnstarka som möjligt.

## 8. TA DET LUGNT

Ökningar kommer inte av konstant nötande. Träningsfrekvens är en parameter som bestämmer hur snabbt kroppen adapterar till situationen. Men högre frekvens ger inte snabbare resultat om du inte tar det lugnt, och vilar mellan varven. Kroppen växer under vila. Inte stunden du tränar.

Personligen älskar jag att träna. Hade det inte varit för denna lilla detalj hade jag utan problem kunnat träna varje dag. Döm av min förvåning när jag, som annars tränar högfrekvent med många pass varje vecka, återvänder till gymmet efter två veckors influensa och upptäcker att jag förbättrat mig i alla övningar! Trots 14 dagars "inte-göra-nånting". Det du!

Givetvis är mer inte bättre. Inte ens här. Bara du får tillräcklig vila, med sömn på 7-8 timmar varje natt, får kroppen en ärlig chans att reparera skadad muskelvävnad och du ett tillfälle att tanka batterierna lite extra.

Är maximal muskelmassa ditt mål kan två dagar träning och en dag vila, eller tre dagar träning och en dag vila, vara tillräckligt. Glöm aldrig den viktiga återhämtningen. Ingen parameter är lika förbisedd, trots dess otvivelaktiga betydelse för resultat. Du växer när du vilar. Så enkelt är det.

Vila behöver inte innebära stillasittande. Rör gärna på dig. Gå ut och gå. Spring, om du gillar det. Bowla, spela bandy, eller simma. Aktiv vila är extra bra för dig som är van vid att röra på dig. Du kommer inte förlora "alla gains", bara för att du gör annat än lyfta stänger och hantlar. Tvärtom kan det vara just den form av vila som din kropp sukter efter, och behöver.

## 9. HÅLL DIG MOTIVERAD

Det finns studier som visar att motiverade personer får större positiva effekter av träning i allmänhet, än personer som är mindre motiverade. Självklart behöver du inte vara hundra procent motiverad hela tiden.

Detta har vi redan pratat om i ett tidigare kapitel. Du kan trampa på, och träna på rutin. Det fungerar, och håller dig på banan. Men desto bättre blir prestation, och även resultat, om du känner dig laddad att anstränga dig.

Det kan finnas dagar du inte är det minsta sugen. Kanske vill du till och med ge upp. Strunta i allt, och börja frossa. Då kan det vara trevligt att förstå varför, och vad du kan göra för att förbättra din inställning.

Gränsen mellan att träna på rutin, och motvilligt komma iväg, är hårfin. Var säker på att du tränar - eller stannar hemma - av rätt anledning. Kommer du iväg för att du rutinmässigt borde, eller för att inte göra dig besviken? Vilar du för att du behöver, eller för att du är trött och känner dig lite lat?

Känner du att du borde, men motivationen sviktar lite, kan du enkelt hitta

inspiration. Kommer du ihåg det där lilla blocket med nedklottrade tankar, funderingar, och resultat från föregående pass? Bläddra igenom den.

Påminn dig om varför du började. Vad fick dig att ta det där första steget? Varför var det viktigt? Varför känns det inte lika viktigt nu? Om det verkligen betyder något för dig kommer du hitta tillbaka. Snabbare.

Fundera på hur långt du har kommit sedan du började. Ge dig själv en imaginär klapp på axeln. Beröm spegelbilden, om det behövs. Kom ihåg var du kommer ifrån, och acceptera var du befinner dig, och värdesätt den resan. Du är awesome. Annars hade du inte kommit såhär långt hittills.

## **10. MÅLTIDSFREKVENS**

Många mindre måltider? Eller färre större måltider? Vad är bäst? Det som passar dig. Måltidsfrekvens är en praktisk angelägenhet. Hur ofta du ska äta handlar mer om hur vardagen ser ut, än vad som är maximalt optimalt.

Här finns många myter. Som att fler måltider ökar metabol respons, och bränner fett snabbare (inte sant), eller att färre måltider är ohälsosamt (inte sant), som om måltidsfrekvens är statistiskt (inte sant) och inte anpassas.

Kroppen vänjer sig. Om du är van vid att äta ofta är det knappast konstigt att du drabbas av en och annan blodsockerdipp när du börjar äta färre. Inte betyder det att kroppen är skapt för att äta många måltider. Det betyder bara att den är van vid det, och förväntar sig en viss frekvens.

Tänk mer på dina dagliga aktiviteter. Har du ett jobb som är krävande rent fysiskt förbrukar du mer kalorier, än någon som jobbar stillasittande, och behöver kanske fylla på med näring lite oftare. Du som arbetar mycket framför datorn, och inte rör så mycket på dig annars, kan tvärtom lätt klara dig på att äta lite mindre ofta. Allt detta handlar egentligen om vardagen.

Lite förenklat kan man säga att du behöver äta tillräckligt ofta. Tillräckligt för att klara av ditt arbete eller dina studier (eller vad du nu annars gör). Men också tillräckligt mycket för att orka träna enligt och mot dina mål.

Det är bra om du kan äta regelbundet. Inte behöver det vara exakt var tredje eller fjärde timme, som teoretikerna hävdar (utan grunder). Men regelbundet enligt dina rutiner. Om det sedan är en enorm måltid varje dag, eller fler och mindre portioner, är inte lika viktigt i sammanhanget.

## **11. ÄT TILLRÄCKLIGT MYCKET**

Gå ner i vikt? Ät mindre. Gå upp i vikt? Ät mer.

Det är rekommendationerna som florerar på populära diskussionsforum. Det är sant. Vill du gå ner i vikt, och inte bryr dig vad förlusten består utav, räcker det att äta mindre. Vill du gå upp i vikt, och inte bryr dig vad ökningen består

utav, räcker det att äta mer. Men det är skillnad på att gå ner i vikt och bränna fett, eller gå upp i vikt och öka i ren muskelmassa.

Sammanfattning är relevant. Av kroppen, och maten du äter. Faktum är att vad du äter är lika viktigt som hur mycket du äter. Egentligen oavsett mål.

För att bygga muskler behöver du fokusera på näring som reparerar muskelvävnad, och gör muskeln större och starkare. Protein och aminosyror, som är proteinets beståndsdelar, ansvarar för just det.

Bästa källorna är processad mat. Animaliska proteinkällor som kött, fisk, kyckling, kalkon, och ägg är utmärka källor för fullvärdigt protein. Fullvärdigt betyder att proteinet innehåller alla relevanta aminosyror, i den kedja av peptider som utgör proteinet, vilket gör proteinet mer komplett.

Fullvärdigt protein, som återfinns i animaliska källor, innehåller essentiella aminosyror. Därbland leucin som är den aminosyra som har störst effekt på proteinsyntesen. Eftersträva minst 2 gram protein per kilo kroppsvikt om du vill maximera muskeltillväxt, och åtminstone 3 gram protein per kilo kroppsvikt för att reducera fettvikt och förbättra kroppssammansättningen.

För energi till träning och återhämtning är komplexa kolhydrater som ris, fullkornspasta, eller potatis (rätt tillagad) troligtvis optimalt. Komplettera gärna med grönsaker och baljväxter för fibrer, vitaminer och mineraler.

## **12. TRÄNA MAGEN**

Jag är en stor förespråkare av högfrekvent magträning. Orsakerna till det är två. Den första är rätt uppenbart. Definierade magrutor ser bra ut, och är viktigt för att göra fysiken visuellt komplett. Bara en sådan sak. Den andra är mer av det funktionella slaget. En stark mage syns inte bara på hundra meters avstånd (på typ stranden), och är behaglig att vila ögonen på. En stark mage är också viktigt för prestation, hälsa och välbefinnande.

Högfrekvent träning boostar metabolismen, och är ett utmärkt sätt att maximera energiförbrukningen under diet. Frekvens påverkar dessutom hur snabbt du kan bygga muskler. Det gäller inte magen, utan generellt. Övning ger färdighet, sägs det, och ju oftare du gör något desto bättre blir du. Att bygga muskler fungerar likadant. Ju oftare du tränar muskeln desto snabbare växer den. Särskilt sant är det när du optimerat återhämtningen.

Men det är inte bara viktigt vid funktionell träning, som många tror. Starka magmuskler är relevant i tung träning med tunga basövningar. Marklyft, knäböj, bänkpress - övningar som bör utgöra en stapelvara. Det finns förstås en anledning att magen kallas för core. Det är för att den, överraskande nog, är en del av kroppens grundstomme. Magen är involverad i och påverkar många viktiga rörelser. Även utanför gymmet.

Tillhör du typen som intalat dig att magen inte behöver tränas, just för att den involveras i andra övningar, bör du tänka om. Starka magmuskler ser inte bara bra ut. Det gör dig även starkare. Om det är något du vill maximera för att bygga muskler snabbare så är det styrkan i magen.

Kom ihåg att magen är en slitstark muskelgrupp. Du kan utan problem, och större risk för överträning, träna magen ofta. Högfrekvent, rentutav.

### **13. LYSSNA PÅ EXPERTER**

Ett av de största misstagen jag ser, i stort sett alla, nybörjare göra är detta. Man läser på forum, frågar biffiga kompisar, läser bloggar och letar land och rike efter bästa tipsen för optimal träning och maximal muskeltillväxt. Vetgirighet är en bra sak. Det kan jag inte förneka. Men många lyckas bättre genom att fråga en expert, någon med utbildning och erfarenhet (bortom visuell uppsyn), istället för att lyssna på flera personer samtidigt.

Det är inte konstigt att många satsar stenhårt, och ändå misslyckas. För många nybörjare är resultat en verklighet. Men inte i större muskler, mindre fett och bättre styrka. Utan besvikelse, frustration, och uppgivenhet. Det behöver inte vara fel på ambitionsnivå eller generna du begåvats med. Ibland är det så enkelt att bara behöver fokusera på en sak i taget.

Lyssna på personer som åstadkommit samma sak, som du vill åstadkomma, om du tror att det hjälper dig framåt. Men var medveten om att resultat inte alltid är synonymt med en förmåga att lära ut. Många vet knappt själva vad man gjort rätt och inte, mindre bra eller bättre. Kom ihåg att allt påverkar. Bakgrund, genetik, förutsättningar och arbetsmoral etcetera.

Var kritisk till tips och råd du hör. Men var medveten om att det inte bara är skvallerpress, kvällspress och självutnämnda forumexperter som kan ha fel. Även framgångsrika kroppsbyggare, som är till synes fullärda och kan allt, behöver coacher och tränare som planerar träning och kost. Detta är jag särskilt bekant med, eftersom jag coachar atleter inom alla grenar inom fitness & bodybuilding. Många vet mycket, och en del riktigt mycket. Men det är inte säkert att man kan applicera samma strategier på en nybörjare.

Det är viktigt att vara medveten om vilken typ av kunskapen personen man lyssnar på har. Är personen framgångsrik i sin egen träning, eller har han eller hon även lyckats få andra i form? Är det någon som är utbildad inom fysiologi och biokemi, eller någon som bara experimenterat på sig själv? Låt vältränade kompisar vara inspirationskällor. Om de inte är utbildade.

Att du ser upp till någon, och att någon ser vältränad ut, gör inte deras kunskaper per automatik mer legitima. Jag vet inte hur många gånger jag hört personer hävda den ena löjligen teorin efter den andra. Bara för att en kompis, som råkar vara mer vältränad, gurglandes mumlat det i förbifarten. "Men jag har hört att..." är inte detsamma som "det är sannolikt att..."

Aldrig har vi haft så mycket information tillgänglig för oss som idag. Samtidigt har vi aldrig varit lika okritiska. Var källkritisk! Du behöver inte snöa in på vetenskapliga referenser, och dyrka forskningsresultat som sanningar, men du kommer tjäna mycket på att fråga var allt kommer ifrån.

Oavsett om du väljer att köra ditt egna race, följa en expert eller anlita en coach, bör du vara medveten om att dina resultat står och faller på dig. Hitta en metod som du tycker verkar rolig. Håll dig till den, och fortsätt med det så länge du utvecklas. Testa inte allt samtidigt. Ge hellre varje enskild metod en ärlig chans, över en längre tid, för rättvist omdöme.

En expert kan ge dig vägledning. Förbättra din nutrition kring träningen (före, under, efter), programmera din träning (med ett träningschema), eller optimera kosten för att reducera kroppsfett och bygga muskler. Men det är finesser som bara fungerar om du följer planen fullt ut. Det gör du endast genom att träna regelbundet och målmedvetet. Resten, finesserna som du får en expert, är bara grädde på moset. Som vi säger i Göteborg.

Lyssna gärna på experter. Men håll dig till personer som kan hjälpa andra, har bevis på att det ger resultat, eller gå efter utbildning och publicitet.

#### **14. GLÖM INTE DETALJERNA**

Har du någonsin hört talas om pre-rehab? Inte? Jag misstänkte det. För det är det inte många som har. Pre-rehab är inte samma sak som rehabilitering efter skador, utan taktiker för att förebygga och förhindra det. Forskning visar att dynamiska uppvärmningar, med till exempel dynamisk stretch eller plyometrisk träning - är mer effektivt än statisk stretch. Det senare ökar snarare risken för skador, istället för att förebygga och hindra.

Brukar du värma upp ordentligt? Inte? Jag misstänkte det. För det är det inte många som gör. Uppvärmning på maskiner för kardiovaskulär träning - som löpband, crosstrainer, eller motionscykel - är ett utmärkt sätt att få igång blodcirkulationen och värma upp leder och ligament för prestation. Ändå är det skrämmande många som, av någon anledning, struntar i det.

Dynamisk uppvärmning, som vi pratade om tidigare, fungerar dock lika bra. Även om jag rekommenderar en kombination till alla mina klienter. Dynamisk stretch, med ett redskap, eller lekfulla rörelser som knee hugs, jumping jacks eller olika sorters knäböj gör att du undviker skador och aktiverar nervsystemet. Kom ihåg att det inte bara är muskler och leder som behöver uppvärmning. Nervsystemet är lika viktigt. Om inte viktigare.

Du måste inte stretcha efter passet - om det inte behövs. Att stretcha kan vara det viktigaste som du behöver göra. Men det kan också vara onödigt. Enda tillfället du egentligen behöver stretcha är när du känner dig stel, och behöver förbättra din rörlighet. Själv stretchar jag efter pass, just därför.

Även om statisk stretch efter träningen inte är nödvändigt kan det vara värt

att beakta. Allt är relativt. Enskilt viktigast, i detta kapitel, är dock uppvärmningen. Dynamisk träning, med uppvärmningssets, fixar biffen.

## **15. ÖVERVÄG KOSTTILLSKOTT**

När det kommer till kosttillskott så finns det två saker som du borde vara medveten om. Kosttillskott är ingen förutsättning för resultat. Du kan tugga på med husmanskost, animaliska proteinkällor och grönsaker, och få resultat utan proteinpulver, kreatin och prestationshöjande kosttillskott. Men det kan vara svårare, och ta längre tid, att bygga muskler effektivt.

Du måste förstå att experter som uttalar sig i TV, tidningar och andra medier, om "det enda som behövs" inte utgår från personer som satsar. Studierna görs på personer som aldrig tränat, eller kanske till och med är sjuka, och abstrakten tas ur sammanhang för att spridas som en löpeld. Det är enorm skillnad på att träna som motionär. Som någon som bara vill må bra, och inte bryr sig så mycket om hur det ser ut. Om du vill optimera förutsättningarna och maximera resultat är kosttillskott troligtvis ett måste.

Det finns många fördelar med kosttillskott. Smidigt att göra iordning, snabbt att få i sig, och enkelt att beräkna. Många äter för lite protein. Åtminstone för lite för att bygga muskler, eller reducera kroppsfett, på ett sätt som resulterar i avundsvärda (imponerande) resultat. För många är det nämligen svårt att få i sig tillräckligt mycket protein - utan kosttillskott.

Säg att du väger 100 kg, och vill bygga muskler. Optimalt för dig är någonstans runt 2-2,2 gram per kilo kroppsvikt. Det innebär 200-220 gram protein per dag. Det motsvarar ett drygt kilo kyckling - per dag! Det är, som du säkert kan föreställa dig, mer än lite utmanande. Det är svårt. Från dag till dag skiljer det inte mycket. Men över längre perioder kan det röra sig om stora mängder muskelmassa - som du inte lägger på dig, för att du äter för lite protein. Fokusera på kosttillskott som är tillverkade enligt branschstandard och innehåller ämnen med nyanserad forskning i ryggen.

## **16. SLUTA VARIERA & BÖRJA PERIODISERA**

För nybörjare fungerar alltid. Det räcker nästan med att du dyker upp ett par gånger i veckan och känner lite på vikterna för att kroppen ska svara. Även om du tränar tekniskt slarvigt, och i princip gissar dig fram, kommer du utvecklas snabbt. Åtminstone ett tag. Så snabbt din kropp anpassas till den belastning, som du med träningen ger den, slutar du utvecklas.

Vad är lösningen?

Du har säkert hört någon, kanske en kompis eller "expert", berätta hur man konstant måste "chocka musklerna". Att man måste variera träning. Inte bara att mer variation är bättre, utan man måste variera hela tiden. Jag vill inleda med att säga att variation inte är ett självändamål. Mer variation är inte automatiskt bättre. Det kan vara bra. Vid rätt tillfälle, och rätt situation. Så det



finns en förnimmelse i påståendet. Det är dock relativt.

Det bästa sättet att variera träningen är med periodiseringen. Det handlar om träningens upplägg. Oftast delar man upp träningen i block eller faser. Olika block/faser har olika mycket vila, olika många reps och sets, och ibland olika strategier för tid under träning och intensitet över tiden. En stor fördel med att träningsschema som designats enligt periodiseringsprincipen är att det ger dig kontroll på läget. Du vet hur du ska träna och när. Så du behöver inte längre gissa dig fram och chansa. Något skrämmande många faktiskt gör.

Det är viktigt att du tränar progressivt. Med strategiska ökningarna i styrka. Till saken hör att nybörjare ofta inte behöver periodisera. Man utvecklas ändå. Särskilt första och andra året efter att du börjat träna målmedvetet. Men moderat erfarna personer, och du som tävlar inom en idrott, borde periodisera. Det behöver inte vara avancerat. Men bör finnas någon tanke.

Det finns en uppsjö mer eller mindre komplexa varianter. Den vanligaste är den linjära. Där du från en fas, med färre reps, går till en annan, med fler reps. Till exempel. Det optimala på sikt är ett slags hybrid, som tar hänsyn till målsättningens alla aspekter, med renodlade styrkepass varvade med hypertrofifokuserad styrketräning. Viktigt att komma ihåg är att periodisering behöver anpassas efter individen. Det finns ingen ultimata, som fungerar lika bra för alla. Utgå från dig själv, och ta det därifrån.

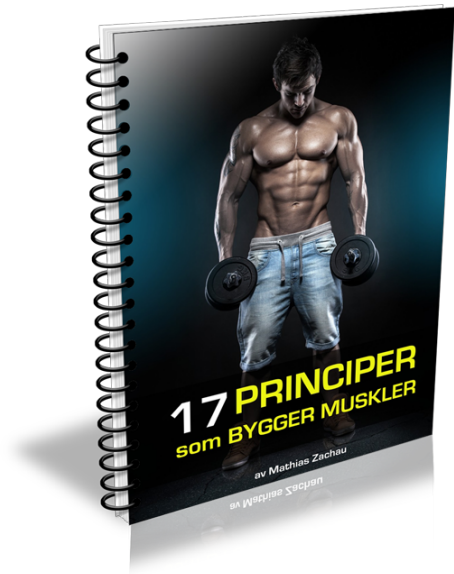
Tumregeln är att inte variera för sakens skull. Nervsystemet och muskulaturen behöver viss kontinuitet. För mycket variation kan vara kontraproduktivt och hämma utvecklingen. Överväg att implementera periodisering, och variera när det behövs. Men gör det ändamålsenligt, strategiskt och systematiskt.

## **17. FÖLJ MIN BLOGG**

Detta är kanske inte den viktigaste faktorn för att bygga muskler snabbt. Kanske inte ens den nästnäst viktigaste. Men att besöka regelbundet besöka min blogg ger dig tillgång till uppdaterade artiklar med praktiska guider till fettminskning, muskeltillväxt, styrka, rörlighet och prestation i allmänhet. Bäst av allt är att informationen är lika uppdaterad som gratis.

Uppskattade du denna kostnadsfria bok så är jag övertygad om att du kommer uppskatta bloggen lika mycket. Åtminstone hitta något som du har användning för. Besöka gärna min Facebook-sida, skriv en kommentar och berätta vad du tycker. Oavsett om du gillade den eller inte är du välkommen att titta in och tycka till. Kanske har du egna tips att dela med dig utav, eller har förslag på nya ämnen? Tveka inte att skriva en rad om vad du tycker.

*Tack för att du tog dig tid och läste den här boken. Vi ses på webben!*



# Möt författaren bakom boken

**MATHIAS ZACHAU** är utbildad Master Trainer, Sports Conditioning Specialist & Nutrition Consultant och ledande specialist inom kroppstransformation. Mathias coachar individer på olika nivåer. Från ambitiösa motionärer, som vill komma igång eller ta träningen till nästa nivå, till atleter inom fitness plus andra idrotter, samt alla andra som vill optimera träning och maximera resultat.



När Mathias inte avslöjar den brutala sanningen om fitness på den populära bloggen [www.MathiasZachau.com](http://www.MathiasZachau.com) skriver han artiklar till den stilbildande träningstidningen Iron Man Magazine, BMR Sports Nutritions eller coachar eliten inom fitness på mytomspunna Exhale Hardcore Gym.

För mer information om Mathias Zachau, hans träningsmetoder och tjänster, besöker du [www.MathiasZachau.com](http://www.MathiasZachau.com). Följ honom på [Facebook](#).