

Styrketräning

Vad är styrka?

Fysiologiskt innebär styrka muskelns förmåga att övervinna ett motstånd. Om en matkasse ska flyttas så är styrka musklernas förmåga att övervinna kassens tyngd och förflytta den.

- Maximal styrka även kallad absolut styrka är vad de flesta tänker på när man hör ordet styrka. Det är den högsta kraft vi förmår utveckla i en muskel vid ett givet tillfälle. Denna kapacitet handlar inte bara om hur stora muskler vi har utan också om hur effektivt nervsystemet är på att få kontakt med muskelcellerna. Ju bättre kontakt desto kraftfullare kan muskeln arbeta.
- Uthållighetsstyrka är muskelns förmåga att under lång tid utföra rörelser med bibehållen styrkenivå.
- Explosiv styrka är förmågan att generera så mycket kraft som möjligt på så kort tid som möjligt.

Varför ska vi träna styrka?

Förutom direkta hälsoeffekter blir vi bättre rustade för att klara vardagens fysiska utmaningar och kan upprätthålla de funktioner som är viktiga för oss.

Vilka effekter får vi av styrketräning?

Fler och större muskelfibrer ger ökad muskelmassa och muskelstyrka. Detta ökar kroppens ämnesomsättning och förbättrar insulinkänsligheten. Vi får ett starkare skelett, balansen förbättras och fallskador förebyggs. Starka muskler avlastar lederna och förebygger belastningsskador. Tung styrketräning har visat sig minska depression hos äldre och det finns studier som visar att starka muskler verkar kunna ge skydd mot demens.

Hur ska vi träna styrka?

Som motstånd kan man använda den egna kroppen, vikter, gummiband eller gymträningssmaskiner. Den som är otränad börjar med låg belastning oavsett om fokus ligger på att öka sin maxstyrka, muskelvolym, uthållighet eller snabbhet.

Inom styrketräningen talar man om repetitioner eller reps och set. Reps är det antal gånger man lyfter vikten utan att vila och set betyder omgång. För ökad maxstyrka börjar man ofta med 8-12 reps i 2-3 set med ca 60 sekunders vila emellan. För att öka uthållighetsstyrkan tränar man med fler repetitioner i varje set och därmed också med lägre vikt, till exempel 15-20 reps i 2-3 set eller 20-30 reps i 2-3 set. Varje repetition ska göras kontrollerat. Explosivitetsträning kommer som nästa steg. När övningen sitter säkert och utförs med god teknik kan hastigheten på övningen ökas. Ta gärna hjälp av en fysioterapeut eller gyminstruktör för att komma i gång och få en bra träningsplan.

Rekommenderad hälsofrämjande styrketräning för vuxna är minst 2 gånger i veckan.

Hälsoeffekter av styrketräning – vad händer i kroppen?



Påverkar
kroppssamman-
sättningen



Förbättrar insulin-
känsligheten



Mer ork och
energi



Ökar benmassan,
förebygger
benskörhet



Ökar ämnes-
omsättningen



Smärtlindring vid
artros



Förebygger
demens



Förbättrar
balansen, minskar
fallrisk