



## Brug tests og få fremgang

Der er rigtig mange måder at styrketræne på, men fælles for dem alle er, at hensigten er at blive stærkere. For at få fremgang skal man naturligvis træne, men man skal også variere træningen og sørge for at have progression.

### Hvordan kan jeg sikre progressionen?

Du bliver bedre til det du træner. Hvis du har lavet et program, hvor du har besluttet dig for en bestemt vægt, bliver det altså lettere, når du har trænet et stykke tid. Progression kan man sikre sig på flere måder.

- **Tilfældig.** Føl dig frem til, hvor meget vægt, der skal være på stangen. Sørg for at slå en rekord hver gang, du træner. Tag et sæt mere. Smid lidt mere vægt på stangen i en af øvelserne.
- **Systematisk.** Lav et program, hvor du systematisk tester, hvad dit niveau er, og hvad du skal løfte til hver træning. Du laver jævntlig tests, så du kan justere vægten til næste træning. Fx kan du lave tests hver tredje eller fjerde uge.

### Lav tests (forsvarligt)

I styrketræning arbejder man med begrebet 1RM (one repetition maximum), som er et udtryk for den vægt, man netop kan løfte en gang. Det kan være forbundet med høj skadesrisiko, at lave tests i 1RM, så man kan også estimere sin maksimale styrke ud fra forskellige beregninger.

Testen går således ud på, at du skal finde en vægt, du kan løfte 1 - 10 gange. Du behøver ikke på forhånd at vide nøjagtigt hvor mange gange, du kan løfte vægten. Du må blot ikke kunne løfte den flere end 10 gange. Når du har prøvet øvelsen noterer du hvor mange gange, du kunne løfte vægten.

**Eksempel.** Jeg vil teste min maksimale styrke i bænkpres. Først laver jeg et par opvarmningssæt med let vægt og middelhøj vægt. Så sætter jeg 80 kg på, og det forventer jeg, at jeg kan løfte 4 gange. Jeg prøver, og det viser sig, at jeg kan løfte vægten 3 gange. Min 3RM er altså 80 kg.

**Udregning af 1RM.** Når jeg ved det, kan jeg bruge en af de udregnere der findes rundt omkring på nettet. Vi kan godt lide udregneren fra [exrx.net](http://www.exrx.net/Calculators/OneRepMax.html), som du kan finde på: [www.exrx.net/Calculators/OneRepMax.html](http://www.exrx.net/Calculators/OneRepMax.html). Jeg taster mine tal ind, og finder ud af, at min 1RM er 85 kg.

Du kan [læse mere om 1RM hos motion-online.dk](http://motion-online.dk), hvor de også har en [1RM beregner, som tager højde for køn og træningstilstand](#).

### Hvad gør du for at sikre progression i træningen?

Brug kommentarerne så vi alle kan blive klogere!