

Teori styrketräning

En genomgång av syfte och metoder inom styrketräning

(c) Jerry Olsson 2026

*Publicerad på <https://bellumbutik.se/>
En nätbutik för träningsintresserade patrioter*



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Varför bör vi styrketräna?	s.4	Ökad styrka och muskelmassa
		Positiva fysiska hälsoeffekter
		Motverkar depression och psykisk ohälsa
Vad vill vi träna?	s.5	Tre grundrörelser
		Övningar som innefattar dessa rörelser
		Vilka muskler som tränas med detta upplägg
Hur planerar man träningen?	s.8	Balans mellan över- och underkropp
		Set och reps
		ATP och vila
Volym i träningen	s.10	Nybjörjare
		Medelerfaren
		Elitnivå
Mat och vila	s.13	Sömn
		Återhämtningstid för muskler
		Mat, makronutrientier och kalorier

Inledande ord

Jag vill innan vi börjar läsa igenom denna skriften tala om att alla råden här är väldigt generaliserade och människor är väldigt olika. Man reagerar olika på träning, vila, kost och stress vilket gör att det som fungerar väldigt bra på en person kan fungera mycket sämre på någon annan. En person kan göra det mesta fel men ändå bli stark och stor snabbt medan någon annan sliter som ett djur och äter rätt osv men ändå får resultat långsamt. Livet är orättvist men jag kommer här förmedla saker som bör fungera väl generellt. Med det sagt skulle jag även till viss del rekommendera att inte titta för mycket på hur det går för andra då du inte har en aning om deras förutsättningar jämfört med dina. Att drivas av andras resultat kan i vissa fall vara bra men jag tror att det även kan vara en av de främsta anledningarna till att folk slutar när de hamnar på en resultatmässig plata förr eller senare.

Varför bör vi styrketräna?

Vid en snabb anblick känns det ju väldigt självklart varför man styrketränar, det är ju såklart för att bli starkare och få större muskler. Ungefär lika självklart känns ju att så länge man tränar på en nivå där kroppen inte går sönder så blir ju även leder och ligament mm starkare och mer hållbara men det finns fler positiva effekter än så.

De övriga kroppsliga samt psykiska positiva effekterna man får är väl inte lika logiskt självklara men inbegriper bland annat att blodsockret blir stabilare, testosteronnivåerna går upp, hjärthälsan blir bättre trots att man inte tränar konditionen och olika smärttillstånd brukar dämpas. Vad gäller den psykiska hälsan så minskar styrketräning i synnerhet depressiva tillstånd och dämpar även symptom på annan psykisk ohälsa såsom impulsivitet, aggression mm.

Utöver detta så är det ju så att om man går och gör tunga och jobbiga saker på gymmet så känns det mesta i vardagen lite lättare sen, inte bara fysiska ansträngningar utan även psykiskt påfrestande saker.

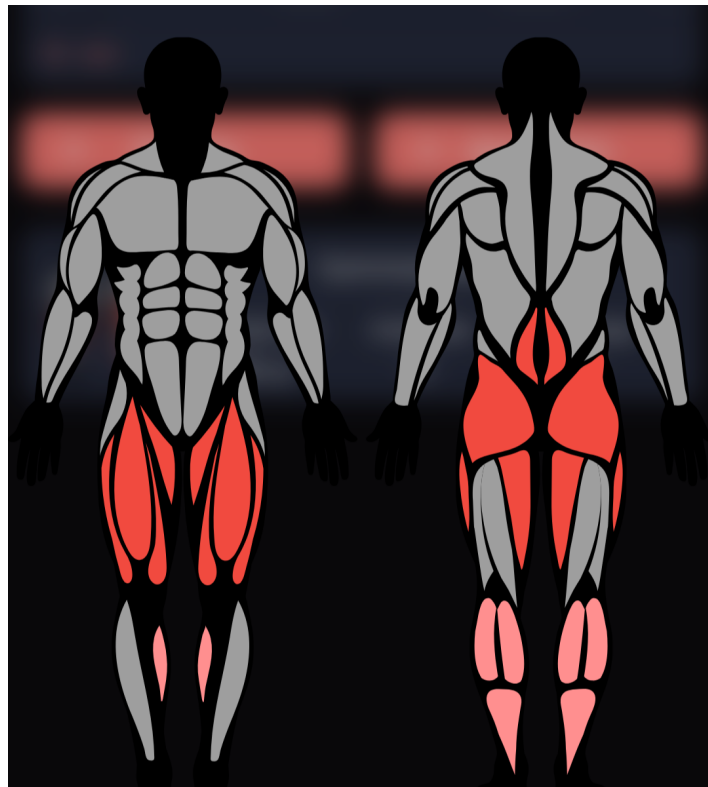
Vad vill vi träna?

Kroppens leder och muskler har några basala rörelser/funktioner som vi helst vill träna och då är (framförallt i början) så kallade flerledsövningar det man bör lägga sin tid på.

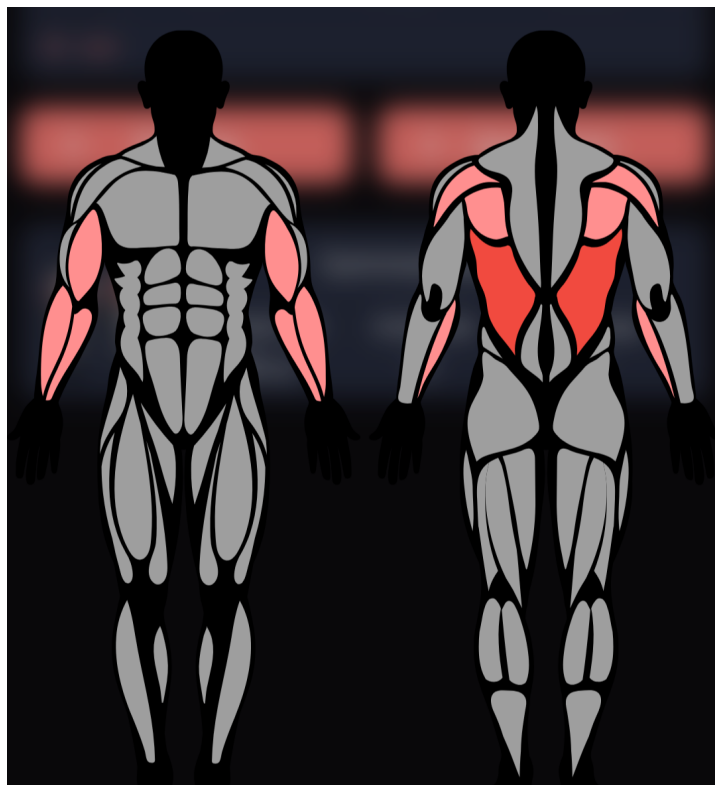
1. En fällning i höften ihop med att rätta ut knäleden
2. Dra någonting mot dig
3. Putta någonting ifrån dig

Det går att välja några olika basövningar för dessa funktioner men jag kommer här nedan ge några exempel ihop med bilder som illustrerar vad som tränas.

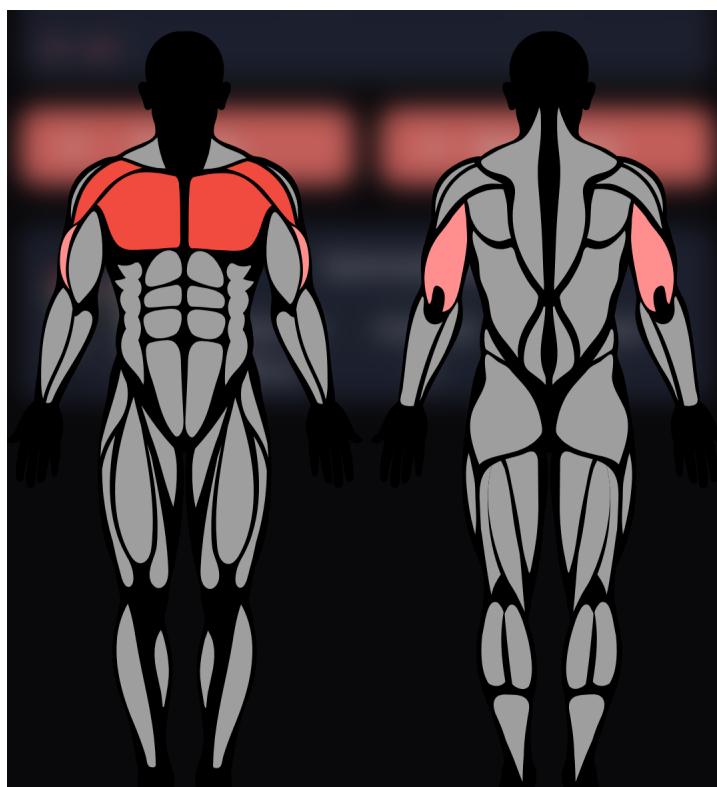
1. Marklyft alternativt knäböj är övningar som fokuserar på framsida lår (quadriceps) samt rumpan (båda gluteus) och nedre delen av ryggen. Marklyft ger även bra träning för trapezius (musklerna upp mot nacken) medans knäböj ger mer belastning på framsida lår.



2. Chins/Stångrodd/Hantelrodd tränar latissimus (stora ryggmuskeln eller "vingarna", biceps, underarmarna samt baksida axel effektivt



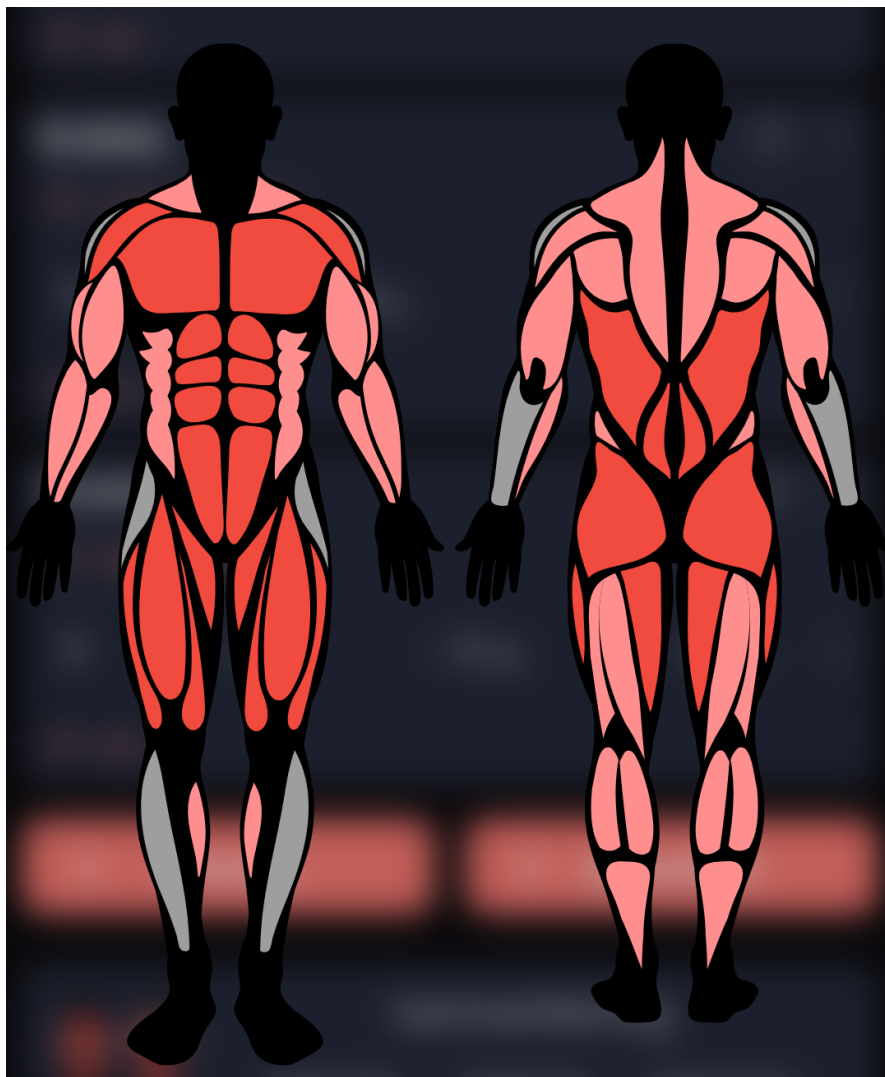
3. Bänkpess/"Militärpress"/Dips är det man bör välja för att träna triceps, framsida axel samt bröst.



Det finns fler alternativ till dessa olika övningar och dessutom skiljer de sig åt i vinklar och belastning trots att de tränar samma muskler ofta så en god tanke kan ju vara att blanda lite. Det finns egentligen ingen av dessa man "måste" göra men om man gör minst en för varje grupp och lägger till en dedikerad magövning kommer muskelkartan se ut som nedanför här, jag kommer inte på en muskel som är oberörd efter det.

Man kan byta ut någon eller flera av dessa basövningar mot enledsövningar istället men då ska man tänka på att man får lägga till fler övningar och troligen lägga mer tid för att i bästa fall uppnå samma resultat.

När man kommer lite längre i sin träning kan man absolut lägga till isolerande övningar av olika slag, man kanske rentav behöver göra det pga lokala svagheter eller för att träna sig runt skador osv.



Hur planerar man träningen?

Om man önskar ett träningsupplägg som är helt i balans skulle man ju enkelt kunna lägga det med 50% överkropp och 50% underkropp. Det skulle även stämma rätt väl överens med hur muskelmassan normalt är fördelad på kroppen.

Personligen frångår jag den principen rätt rejält och det beror dels på tidigare skador men framförallt på intresse. Jag tycker helt enkelt inte det är lika kul att träna ben och den energin jag vill lägga på det kanske jag snarare borde lägga på löpning än tunga knäböj.

Det finns ju som jag skrev tidigare inga övningar man måste göra, men ett träningsupplägg bör ju vara funktionellt och i det begreppet räknar jag med kul så man vill fortsätta göra det istället för att sluta.

Innan jag går in på volym i upplägget så bör jag definiera vad jag menar med ett set och när jag säger det menar jag en sekvens av repetitioner som gör att muskeln blir såpass uttröttad att den i princip inte kan göra rörelsen en gång till eller ganska nära det (mekanisk failure). Tränar man i första hand för styrka för tillfället kan seten vara ganska långt från mekanisk utmattning och antingen ett förutbestämt antal reps helt enkelt eller att man avbryter när man inte längre lyfter så snabbt eller tekniskt korrekt som man önskar (teknisk failure), men det är inget jag kommer gå igenom här nu utan snarare något man lär sig att förstå när man kommer längre i sin träning.

Jag vill även prata lite om vila mellan seten och varför jag tycker den bör vara mellan 2-3 minuter vid styrketräning i normalfallet.

Anledningen är ganska enkel: 2-3 minuter ger så bra vila att man normalt kan prestera bra i nästa set. Kortare vila ger generellt sämre styrkeresultat och längre ger inte så mycket mer. Vilar man kortare tid kommer prestandan att sjunka (reps/vikt), så att man kommer få lägga till fler set istället för att uppnå samma resultat.

Samtliga processer i kroppen får sin energi från något som kallas för ATP (adenosine-tri-phosfat) vilket enkelt uttryckt är den valuta kroppen betalar med för att få något gjort.

ATP är en relativt stor molekyl som är svår att lagra i stora mängder lokalt i musklerna, vilket gör att den tar slut relativt fort. Vid tung styrketräning pratar vi om ca 3-5 sekunder, säg 3 reps kanske.

Styrketräning är till sin natur främst anaerob (utan användning av syre) så egentligen är vi ju i detta läget körda så att säga, att börja omvandla syre till ATP tar för lång tid för det vi vill göra men kroppen har lite lösningar på problemet. Det den gör nu är att börja omvandla kreatinfosfat som den lagrat på sig till ATP - vilket går ganska fort och vi kan fortsätta lite till, kanske 10-15 sekunder och vi är nu uppe i säg 8-10 repetitioner. Under tiden har kroppen även börjat omvandla muskelnära kolhydrater (om det finns och vi inte går på en svältdiet) till ATP och vi kan nu förlänga arbetet till totalt 30-60 sekunder ungefär, säg 30 reps för sakens skull. Kan du fortsätta längre än så tränar man i min mening antingen för lätt eller så är man extremt vältränad på att just göra många reps.

Återbildningen av ATP är avgörande för hur länge vi bör vila mellan varje set, efter 2 minuter har man återbildat mellan 80-90% av mängden man hade från början och efter 3 minuter ca 95%. Detta talar om för oss att det är dumt att vila mindre än 2 minuter likväl som det är onödigt att vila mer än 3 i princip. Skall man däremot maxa ut något skulle jag rekommendera 5-8 minuter men då ska man tänka på att den dubbla eller tredubbla vilotiden inte ger så jättemycket.

Volym i träningen

Man kan mäta volym på olika sätt men jag kommer här referera till volym som i antal set nära failure som jag beskrev tidigare.

Nybörjare:

Som nybörjare skulle jag lägga volymen på 1-2 pass i veckan per muskelgrupp med 3-5 set per pass, detta ger mellan 6-10 set per enskild muskelgrupp i veckan vilket brukar vara lagom i början.

Man kan givetvis träna mer om man skulle tycka det är roligt men oftast kommer det inte ge bättre resultat men däremot ett ökat slitage samt längre tid för återhämtning.

En nybörjare kan med andra ord komma undan med så lite som 45-60 minuters träning per vecka och ändå utvecklas bra.

Repsantalet per set kan ligga mellan 8-12. Att gå tyngre är oftast inte så givande rent resultatmässigt, om man inte tycker att det är så kul att lyfta tungt att det är de tunga lyften som får en att gå dit och fortsätta.

Vettiga program finns det gott om gratis på nätet så det kommer jag inte behandla nu. Starting Strength kan vara vettigt som exempel även om jag hade modifierat det något då det enbart är inriktat på styrkelyft.

Vilket program man än väljer att arbeta efter bör principen vara att man börjar på en låg vikt i övningarna så man lär sig tekniken bra och sedan höjer vikterna efter hand. Att stegvis lägga till 2,5 kg mer vikt på skivstången en gång per vecka brukar fungera bra. I början kommer det kännas för lätt men det gör inget för det blir snabbt tyngre.

Grunden för all styrketräning är progression över tid vilket i upplägget ovanför här är enkelt att se och förstå men när vi nu går vidare till nästa steg blir det lite klurigare att förstå vad som fungerar och varför.

Medelfaren:

Här kan man stegvis öka på volymen upp mot 5-10 set 2-4 ggr per vecka och muskelgrupp men även börja gå ner i repsantal per set ibland och istället lyfta lite tyngre i de lyft som passar för det.

Man kan till exempel lyfta set med 12 reps i 3 veckor för att sedan gå ner och göra set med 1-5 reps i några veckor och växla mellan dessa.

Ett annat alternativ är så kallad undulerande periodisering där man kör säg 3 pass för en muskelgrupp i veckan och då kör man lågt, medel och tungt och använder repsintervallerna 10-12, 6-8, 1-5. En liten poäng med detta upplägg är ofta även att man skall vara olika långt från fail så att vissa pass inte blir lika jobbiga och slitsamma för kroppen.

En tredje variant (ja, det finns hur många olika upplägg som helst) är att man kör den unduleringen inom passet och då kan det se ut så här:

Set 1 60% av max, 12 reps
Set 2 60% av max, 12 reps
Set 3 80% av max, 8 reps
Set 4 80% av max, 8 reps
Set 5 90% av max, 3 reps
Set 6 90% av max, 3 reps
Set 7 90% av max, 3 reps
Set 8 60% av max, max reps möjligt

Man kan välja mellan eller variera mellan dessa metoder lite hur man vill så länge man har koll på slitage och trötthet. Det finns inget som är rätt eller fel utan man får prova sig fram och hitta det som passar en själv.

Det är väldigt vanligt att folk går vilse i detta stadiet av träningen och risken är uppenbar för skador om man går mycket tungt och intensivt liksom det är lika stor risk att man tränar för lätt och inte tar sig någonstans.

Använd generella färdiga program om du känner dig osäker och efter några år kommer man känna sin kropp så bra att man kan skriva egna

istället. Det är inte heller på något sätt fel att ändra i färdiga program om man märker att det ger bra effekt.

Elitnivå:

Jag kommer inte ge mig in här på hur eliten inom någon sport tränar då det dels varierar en hel del men det är även så att jag förstår mig på det för lite. Rent generellt kan man säga att den gemensamma nämnaren är att den som tillhör eliten inom styrkesporter tränar extremt mycket, väldigt specialiserat och ni ska få ett exempel av mig här.

Bänkpressaren Andreas Henning tillhör världseliten i sin viktklass och är flerfaldig SM-mästare, han tränar enbart bänkpress samt bänkpress med smalare grepp och han gör mellan 60-80 set bänkpress i veckan fördelat på 6 pass, året runt förutom vid eventuell sjukdom vilket är en volym de flesta skulle gå sönder rätt snart av.

En lustig anekdot med just honom är att han bänkade 90 kg första gången han var på ett gym och då vägde han under 80 kg, efter 6 månader bänkade han 150 kg vägandes ungefär samma.

Tränande på denna nivå får väldigt ofta anpassa sin träning runt olika skador samt periodisera den gentemot olika tävlingar, ibland så långt bort som 3-4 år.

Mat och vila

Tränar man tungt behöver man givetvis även vila och återhämta sig för att få bra resultat. Att kunna ta dagar ledigt samt att sova ordentligt kommer vara viktigt i längden och minskar risken för både sjukdomar och skador.

Vuxna människor i Sverige sover idag ca 7 timmar i genomsnitt per natt, vilket är lite dåligt egentligen då sömnbehovet brukar ligga runt 8 timmar. Adderar man träning vid 3-5 tillfällen i veckan skulle jag säga att 9 timmar per natt skulle göra gott.

En muskel som under träning utmattats i princip helt behöver 48-96 timmar för att helt återhämta sig inför ett nytt träningspass. Nu måste inte musklerna återhämta sig helt alltid, men det kan vara bra att veta ändå. En nybörjare har svårt att utmatta sina muskler såpass mycket, så oftast kan nybörjare köra samma muskel något tidigare än någon som är vältränad.

Med dessa tider i åtanke kan ju ett upplägg där varje muskel tränas 2-3 ggr per vecka vara något att sikta på för den som vill ha maximal utveckling i styrka och muskelstorlek.

Vad gäller mat kommer jag inte i detalj gå in på matupplägg osv, då det finns lika många sådana i världen som det finns människor. Men jag kommer att ta upp vad jag personligen i stora drag tycker är vettigt.

Mat innehåller 3 makronutrientier som är protein, fett och kolhydrater och av dessa är de 2 första livsnödvändiga för oss medan kolhydrater är något som används för att det innehåller många kalorier helt enkelt och är betydligt billigare än att bara äta kött till exempel.

Om vi börjar med protein så äter genomsnitts-svensken 1,1 gram protein per kg kroppsvikt och dag, vilket är helt ok men om man håller på med träning i någon form så har de flesta nytta av att försöka öka det till 1,5-2 gram per kg kroppsvikt och dag. Detta ger bättre muskelutveckling normalt sett.

Rekommendationer säger att ca 30% av det dagliga energiintaget ska bestå av fett (inte 30% av maten alltså utan av det totala intaget av kalorier). Fett är en mycket bra energikälla, men det gör även att vi kan ta upp samt

nybilda vitaminer som A,D,E och K - vilka påverkar vårt immunförsvar samt blodtryck m.fl. processer i kroppen.

För att uppnå sitt dagliga kaloribehov kan man sedan fylla på med mer av dessa 2 makronutrientier, eller så kan man välja till någon form av kolhydrat vilket ju kan vara trevligt så att det blir lite variation i kosten.

En vuxen kvinna har ett dagligt kaloribehov på ca 2000 kalorier och en man ca 2500, är man mindre eller större än snittet så minskar respektive ökar detta givetvis.

Vid alla former av träning ökar ju detta med givetvis, men faktum är att just styrketräning inte förbrukar så värst mycket kalorier egentligen. Ett träningspass på 1 timme förbränner ca 150-200 kalorier så nån potatis till kan man ju kosta på sig kanske.

Om man vill gå upp eller ner i vikt brukar 500 kalorier plus eller minus vara en vanlig rekommendation för att få en lagom snabb takt som man kan klara av att hålla under en längre period.