

# Unngå disse treningsfeilene

Treningstips og myter florerer på internett og i offentligheten. Journalen har snakket med treningsinstruktør Eirik Garnås for å avsløre noen av mytene.



**Foto:** Hedda Hageie Tyribakken

Treningssentrene merker høyere pågang over nyttår.

## **HEDDA HAGAEIE TYRIBAKKEN**

Publisert: 17.01.2025 / Oppdatert: 17.01.2025 16:06

Garnås er trener, lektor ved Oslo Nye Høyskole og ernæringsveileder med bred erfaring og lidenskap for vitenskap og helse.



Eirik Garnås er høyskolelektor på instituttet for helsefag ved Oslo Nye Høyskole. Foto: Hedda Hagaeie Tyribakken

### **"Styrketrening er ikke bra for utholdenhetstrening"**

– Man kan helt fint drive med begge deler, men man bør ikke trene veldig mye og tung styrke om målet er å bli en god langdistanseløper, sier han.

Styrketrening og utholdenhetstrening fører til forskjellige endringer i musklene. Garnås understreker at man fint kan trene begge deler, men at man burde trene mot målene sine. Det er ueffektivt å trene mye og tung styrke om målet er å bli en god langdistanseløper.

Han mener at hva slags trening som er gunstig tydeliggjøres hos de i idrettstoppen – sprintere er muskuløse, mens maratonløpere er sylslanke.

– For de som ønsker å trene for god kroppssammensetning og helse, er en kombinasjon av styrke- og utholdenhetstrening det beste.

### **"Løping forbrenner fett"**

Garnås forklarer at kroppen bruker en kombinasjon av fett, protein og karbohydrater som energikilde, hvorav fett og karbohydrat kovedkildene. Trening, inkludert løping, kan bidra til vektnedgang ved å gi økt energiomsetning og bedre appetittregulering.

– Det er dog viktig å være bevisst på at det du «forbrenner» under en løpeøkt ikke nødvendigvis vil samsvare med den vektnedgangen du vil oppleve. Når vi trener mer, spiser vi som oftest også mer, for å kompensere for det økte forbruket, sier han.

og tydeligvis er vi klare på å være det beste for å oppnå vekst og varig vektreduksjon.

### **"Proteinpulver/tilskudd er nødvendig for muskelvekst"**

– Protein er spesielt viktig for de som trener, og proteintilskudd er en lettvinnt måte å øke proteininntaket på. Det man burde være klar over er at det er medfølgende uheldige helseeffekter, forklarer Garnås.

Kombinasjonen av isolert protein og kunstige tilsetningsstoffer kan forstyrre tarmfloraen, som er svært viktig for helsen vår.

– Det stemmer heller ikke at man trenger ekstreme mengder protein for å bygge muskler.

– Er man flink til å spise fisk, egg, kjøtt, belgvekster og andre naturlige proteinkilder, vil man få i seg godt med protein. Det krever litt mer enn å drikke shakes, men er betraktelig bedre for kroppen.

### **"Hvis man ikke har gangspærre, så har man ikke trent godt nok"**

Garnås poengterer at man kan ha utført en god treningsøkt selv om man ikke er støl i etterkant.



Styrketrening gir mange helsefordeler, som økt muskelstyrke og redusert risiko for skader.  
Foto: Hedda Hageie Tyribakken.

– Gangspærre oppstår spesielt etter økter hvor man gjør noe nytt, og utfordrer kroppen på en annerledes måte.

### **"Man bør splitte opp kroppen i flere deler, som trenes én gang per uke"**

– Splitt-program har lenge vært populære i treningsverdenen. De har absolutt sin plass, men de overbrukes, fremhever han.

... flere ganger i uken, og trener utdelt løst. Dette forklarer han at nybegynnere til middels godt trente ikke trenger så mange sett for å oppleve fremgang.

– Det er lurt å fokusere på øvelser som gjennomføres med et naturlig bevegelsesmønster, slik som knebøy, press med stang, dips, kroppshevninger og røvelser, som man gradvis øker belastningen i. Disse kan utføres 2-4 ganger i uken, som en del av et helkroppsprogram.

### Sosiale medier er en utfordring

Susanne Herlofsen er utdannet personlig trener og kostholdsveileder, og hun jobber som coach for firmaet Entire Body. Hun sprer også kunnskap og veiledning på sosiale medier. Dette bidrar til å bekrefte eller avkrefte treningsmytene.



Susanne Herlofsen har jobbet fulltid som coach siden 2019. Foto Hedda Hagaeie Tyribakken.

– Noen aktører på sosiale medier er mer ute etter seertall og klikk ovenfor å spre korrekt kunnskap. Ekstreme trender og dramatisk skaper overskrifter og mye oppmerksomhet. Det er helt klart en utfordring å ta tak i disse mytene på sosiale medier.

– *Hva er de vanligste feilene folk gjør når de begynner å trene?*

– At de går fra null til hundre, sier Herlofsen.

Hun foreslår heller å starte rolig, og øke antall økter og intensitet gradvis.

Herlofsen tror at årsaken til at folk tror på myter er fordi de ønsker en rask og konkret løsning på hvordan de skal trene.

treningens metode og hvilke fangeren seg inn og deretter bygge opp  
over tid, og forklare hvordan metodene blir støttet av  
forskning og erfaring.

### Trening er individuelt

– *Hva tror du er grunnen til at folk sprer feilaktig informasjon om trening?*

– Mange er opptatt av trening, og har en oppfatning om hva som fungerer – gjerne ut ifra egne erfaringer, gymprat, treningsnettsider, reklame og sosiale medier. Det er ikke slik at det som fungerer bra for én person nødvendigvis er gunstig for en med et annet utgangspunkt, forklarer Garnås.

Han tror ikke at feilinformasjon alltid blir spredt intensjonelt, men at vi som mennesker påvirkes av hva vi hører og leser. Det er ikke alltid korrekt informasjon vi plukker opp. Han anbefaler å lese seg opp på området gjennom fagbøker og troverdige kilder, og forhøre seg med en erfaren og kyndig trener.

– Det er ikke én treningsvei til Roma, så mange forskjellige fremgangsmåter kan få fotfeste, sier han.

---

## STIKKORD

[Helse og livsstil](#)

[Trening](#)

[Bluesky](#)

[facebook](#)

[Instagram](#)

[Soundcloud](#)

[Youtube](#)

Redaktør

**MATHIAS FALCH**

Ansvarlig redaktør

**ANNE HEGE SIMONSEN**