

Quent – træningsprogrammet der kombinerer træning, kost og meditation

QUENT

– den ultimative træning

Du vil gerne opbygge store muskler, men ved ikke hvordan?

Bare rolig, det er ikke noget problem.

Denne E-bog er til dig, hvis mål er at *opbygge store muskler helst så hurtigt som muligt.*

Desværre – der kræves hårdt arbejde, men jeg har nogle genveje til dig.

Denne E-bog indeholder alle de oplysninger, du behøver for at opnå dit mål på 3 måneder!

Forresten – denne vejledning gælder også for kvinder!

Jeg vil ikke kun gennemgå det grundlæggende ved at opbygge store muskler, men jeg vil også gå i detaljer om nogle emner, der vil hjælpe dig med at nå dit mål.

Det vigtigste er at forstå, at det ikke kun er styrketræning, der får dig til at vokse, din kost har mindst lige stor indflydelse på din krop, hvis ikke mere!

Derfor er det vigtigt, at du *spiser rigtigt*.

Her kan du læse mere om, hvad og hvordan du skal spise for at opbygge flere muskler.

Hvis du er en slank mand, der har svært ved at tage på med muskler så er denne artikel til dig.

Hvis du er en slank kvinde, der er interesseret i lidt mere muskler, så gælder de fleste principper også for dig.

Læs videre og du vil lære meget.

Jeg håber virkelig, at oplysningerne vil hjælpe dig.

Er du klar til at opbygge store muskler på kort tid?

Quent er det ultimative træningsprogram!

Opbygning af muskler hurtigt.

Okay, du vil gerne bygge store muskler hurtigt. Den første ting at gøre er at definere hurtigt.

At udvikle din krop til at blive stærkere og større tager tid, uanset hvordan du gør det.

Selvfølgelig kan det gå hurtigere, hvis du ved præcis, hvad du skal gøre.

Men du skal indse, at det tager tid at få resultater i træning, det sker ikke på en dag, men det er muligt at se resultater allerede efter et par uger.

Hvis du virkelig ønsker at bygge muskler hurtigt naturligt, så skal du arbejde hårdt.

Det er ikke nok bare at gå til fitness et par gange, lave nogle biceps øvelser, og derefter forvente, at du får store muskuløse arme. Musklerne virker ikke på den måde.

Jeg vil dog forsøge at give dig alle de oplysninger, du har brug for til at bygge store muskler så hurtigt som muligt!

Hvordan vokser dine muskler?

Under en træning nedbryder du dine muskler, mens du løfter tunge vægte. Vi udsætter dem for at stresse og derfor nedbryde muskelfibre.

Efter træningen skal vi reparere disse muskelfibre igen.

Derefter kommer vores immunsystem ind for at reparere skaden og samtidig opbygge nye muskler til forebyggende formål. Dette får musklerne til at vokse, bliver større og stærkere.

Ved hjælp af styrketræning kan vi således understrege denne proces. Vi kan tvinge vores kroppe til at vokse.

Menneskekroppen er utrolig god til at tilpasse, derfor er du nødt til at tage mere og mere konstant på for at tvinge kroppen til at ændre sig.

Træning bliver aldrig nemmere, du bliver bare stærkere.

Her kan du læse mere om, hvordan musklerne vokser, og hvordan man bruger hypertrofi.

Der er et antal tricks du kan bruge til at skubbe dine muskler over grænsen til enhver tid. Men først skal vi definere, hvad dit specifikke mål er.

Hvad er dit mål?

Det første spørgsmål du skal svare på er, hvad dit mål er. De mest almindelige mål om at bygge større muskler er som regel:

- *At opbygge større pænere muskler.*
- *At bygge større stærkere muskler.*

Flertallet tilhører gruppe nummer et, at opbygge større pænere muskler. Hvis det er målet, er det især vigtigt, at du tager dig af din kost.

Øget fedtforbrænding vil gøre dine muskler mere skulpterede, hvilket får dem til at se større ud. Hvis dette er dit mål, kan du læse om fedtforbrænding her.

Forskellen i styrke og muskelmasse.

Muskelstyrke og muskelmasse går normalt hånd i hånd. Hvis du tilføjer mere muskelmasse, er chancerne for, at du er blevet stærkere.

Det betyder imidlertid ikke, at fordi man er større også er stærkere.

Hvordan du træner, spiser og hvilket træningsprogram du følger vil diktere, hvordan du forme dine muskler, hvad enten det er for øget muskelmasse eller muskelstyrke.

Vi sammenligner Per (venstre billede) og Bjarne (højre billede).

Du tror måske Per er meget stærkere end Bjarne, fordi han har en større muskelmasse, men så tager du fejl.

Fordi de træner på forskellige måder, får de også forskellige resultater. Phil Heath træner for store skulpturerede muskler,

mens Eddie Hall træner for styrke. Musklerne vil tilpasse sig, hvordan du træner.

Man kan finde det underligt, at en person med større muskelmasse ikke er stærkere end nogen med mindre muskelmasse. Dette skyldes dels gener og lignende, men hovedårsagen er, hvordan man træner.

Imidlertid er dette eksempel ret ekstremt, nu sammenligner jeg atleter på eliteniveau, der har været i træning i meget lang tid.

Styrken kommer først.

For begyndere er det vigtigt at lægge fundamentet først, hvilket betyder at vi først bør fokusere på styrke.

Uden en stabil grundstyrke vil det være svært at anvende mere muskelmasse. Derfor bør man fokusere meget mere på de grundlæggende øvelser som begyndere.

Du ser mange i træningscentret, som bruger 90% af deres træning på enhver maskine i et hjørne, det er sandsynligvis derfor de ikke vokser efter hensigten.

Ingen tilpassede bodybuilding programmer vil fungere, medmindre du først har bygget en stærk fundament styrke.

Hvis du ikke fokuserer på de store grundlæggende øvelser for

at øge din styrke, vil du sandsynligvis aldrig se resultater.

Mere styrke er mere muskel.

De grundlæggende øvelser skal altid være i dit træningsprogram, uanset hvad dit mål er. Det betyder, at du altid bør inkludere disse øvelser i dit træningsprogram:

- Knæbøjninger
- Vægtløftning
- Bænkpres
- Stangroning eller kropshævninger
- Military press

Fra tynd til muskuløs.

Hvis du ønsker at være stor og stærk og kunne imponere alle med store arme, så skal du ikke begynde med isolerede øvelser, men i stedet for med *grundlæggende øvelser*.

Hvis du kun bruger isolerede øvelser, vil du måske kun tage 1 kg på i løbet af 7 måneder.

Det er vigtigt at fokusere på *det grundlæggende, på styrke og på den kost man indtager*.

Quent træningsprogram fokuserer på de grundlæggende øvelser.

Fokuserer man på dem, så vil man kunne tage **30 kg på i løbet af 3 måneder!**

En del er selvfølgelig fedt, men man tager på i muskelmasse og bliver meget stærkere.

Basisøvelser

De grundlæggende øvelser er fundamentet for al styrketræning, uanset hvad dit mål er. Det gælder også for dem, der har trænet i et stykke tid og allerede har en god grundlæggende styrke. Det er stadig de grundlæggende øvelser, der får dig til at vokse.

Isolerede øvelser er designet til at forme dine muskler, ikke at opbygge mere muskelmasse.

Tænk over at hvis du var billedhugger, ville det være vigtigt at få fat i en stor sten eller lignende, som du så kunne skulpturere.

Basisøvelserne fungerer som den store sten.

De isolerede øvelser lægger derefter sten ud for at få fine figurer.

Basisøvelserne bruger samtidig store dele af din krop, hvilket vil gøre dig stærkere, fordi der er mere vægt at løfte. Derudover vil du bygge mere muskelmasse, da du aktiverer flere

muskelgrupper i hver bevægelse.

Forskellige øvelser kan aktivere forskellige muskelfibre i musklen, og det er her de isolerede øvelser er gode.

Det vigtigste er, at de fleste af dine træningspas altid skal bestå af grundlæggende øvelser.

– Hvis dit primære mål er ren styrke, bør basisøvelserne dominere dine træningspas. Isolerede øvelser bør begrænses så meget som muligt.

Hvis målet er at være stærkt, anbefaler jeg *5 × 5 Stronglift træningsprogrammet*.

– Hvis dit primære mål er udseende, at opbygge muskler, tabe fedt, blive tonet osv. så skal basisøvelserne fungere som et fundament i alle dine træningsprogrammer. Isolerede øvelser skal tjene som supplement til de grundlæggende øvelser.

Hvis målet er at se godt ud, anbefaler jeg *P.H.A.T. træningsprogrammet* eller *Push / Pull / Legs træningsprogrammet*.

– Uanset hvilket mål du leder efter, hvis du er en nybegynder, skal du fokusere på de grundlæggende øvelser i starten. Isolerede øvelser vil ikke give de samme resultater for en nybegynder som en mere avanceret styrketræner.

Hvis du er nybegynder, anbefaler jeg *styrketræningsprogrammet for begyndere*.

Stærke arme

Du behøver ikke at træne en bestemt muskel for at få stærke arme. Når du udfører tunge basis øvelser som bænkpres, træner du naturligvis også dine arme. Det er ikke kun dit bryst, der arbejder, men dine triceps skal også arbejde hårdt for at løfte stangen.

Derfor ser du aldrig nogen, der kan bære en 200 kilos vægtstang, have smalle arme.

Store træer har også store grene.

Mit punkt er, at du kan opnå store arme uden at udføre en enkelt bicepsøvelse.

Fokuser i stedet på de store basøvelser for maksimale resultater.

Fokus på frie vægte

Frie vægte vinder over maskiner hvis målet er mere muskelmasse.

Maskiner kan føles godt, men det er virkelig en *alt for*

isoleret bevægelse for at opbygge stor muskelmasse.

Fri vægt skaber flere naturlige muskler. De vil træne dine stabiliserings- og balance muskler, som vil gavne dig i hverdagen.

Forskning har også vist, at squats med fri vægt aktiverer dine muskler *43% mere*, end hvis du lavede squats i en maskine.

Det er på grund af det faktum, at frie vægte tvinger flere muskler til at arbejde, fordi du skal balancere vægten selv.

Mange er bange for at bruge frie vægte, når det kommer til de store basisøvelser og foretrækker at bruge maskiner.

Men hvad mange ikke ved, er, at *frie vægte er sikrere end maskiner*. Hvis du gør øvelserne med den rigtige teknik selvfølgelig.

Hvorfor? Jo fordi maskiner styrker din krop i en specifik unaturlig bevægelse, *der kan skade dig*.

Fri vægt, derimod, tillader din krop at udføre *naturlige bevægelser*, der ikke vil skade din krop.

Hvis du er bange for at få vægten over dig, kan du bare bruge en "Power Rack".

Ved brug af frie vægte er det dog vigtigt, at du følger *disse 2 regler*:

- Øv teknologien. Du kan finde alle de tip du har brug for i E-bogen.
- Brug ikke for tunge vægte. Du skal kunne udføre øvelsen med den rigtige teknik.

Fortsættes...