

# Derfor bør alle mænd løfte vægte

Artikel fra <http://briankim.net>.

Den originale artikel findes på <http://briankim.net/blog/2006/08/why-every-man-should-lift-weights/>.

Oversat til dansk 2008-05-26 af [Thomas Wagner Nielsen](#).

## “Derfor bør alle mænd løfte vægte

Af: Brian Kim – D. 14. august, 2006

Som jeg har nævnt i tidligere artikler, er jeg stor fan af det at løfte vægte, men jeg er på ingen måde ligesom Arnold eller Ronnie (Ronnie Coleman).

Det at løfte vægte har helt sikkert ændret mit liv. Spørg hvilken som helst person der er begyndt at løfte vægte, og du vil få det samme svar. Jeg garanterer det.

Så hvorfor bør alle mænd løfte vægte?

### Testosteron.

Testosteron. Ja, det ene hormon der bogstaveligt talt definerer vores maskulinitet.

Biologisk set er grunddefinitionen af det at være mand simpelthen det at have en masse testosteron. Alle menneskelige fostre er automatisk indstillet til at udvikle sig til hunkøn, men kun når de bliver oversvømmet af testosteron, bliver det foster af hankøn.

Nu ved jeg godt, at det etablerede samfund har sat testosteron i et dårligt lys.

Når vi hører ordet, tænker vi på vanvittige, vrede, ukontrollerede hanner, som får raserianfald og slår hinanden i gulvet, mens de slår møblerne i stykker i den lokale bar. Beklageligvis er grundsætningen, som siger, at kun nogle få rådne æbler kan spolere hele karret, sandt i dette tilfælde.

Problemet med disse mænd er, at de har for meget testosteron og ikke kan kontrollere det. Dét kontrollerer dem. Så har du fyrene på den anden ende af skalaen, som har meget lidt testosteron. Du kan kende, hvem de fyre er. De er dem, som ikke helt er hanner, og ikke helt hunner. Det ser ud som om, at livskraften er blevet suget ud af dem, og de opfører sig som medgørlige køer. De er for bange til at gøre noget som helst og lever et middelmådigt liv. Du har helt sikkert ikke lyst til at blive som dem. Lad os kaste et blik på nogle af deres egenskaber.

- Depression
- Irritable
- Udmattelse
- Ikke i stand til at koncentrere sig
- Nemt svage og trætte
- Svært ved at håndtere stress
- Søvnforstyrrelser

Disse er alle symptomer på lavt testosteron.

Tror du selv på at du kan nå dine mål og drømme, hvis du har nogen som helst af de ovenstående symptomer? Jeg tvivler stærkt på det.

Ville du være i stand til at nå dine mål og drømme, hvis du havde de *eksakt modsatte* af de ovenstående symptomer? Ja, helt bestemt.

Hvordan kan vi gøre det?

Ved at øge testosteronniveauet.

### **Testosteron hjælper dig til at nå dine mål punktum.**

Hvordan kan vi øge testosteronniveauet?

### **Ved at løfte vægte og konsekvent gradvist øge modstanden.**

Det følgende er fordelene, jeg har opnået ved at holde mig til et konsekvent vægttræningsprogram. Jeg håber, det vil opmuntre dem, som har forholdt sig afventende overfor det her eller ikke har overvejet at gøre det til en del af deres livsstil. Hvis du ikke gør det på nuværende tidspunkt, *går du glip af en af de største investeringer i dit liv*. Jeg laver ikke sjov med dig.

Nok snak; videre til fordelene (ikke i nogen bestemt rækkefølge).

### **Forbedret koncentration og fokus.**

Når jeg træner, er de dage forbi, hvor jeg ville være passiv og lave en lille smule af én ting og så gå videre til en anden ting, lave en lille smule af det, og så lytte til noget musik, måske surfe på nettet eller se fjernsyn, og komme tilbage og lave en lille smule mere af det, osv. Jeg ville istedet blive ved med at være fokuseret på den pågældende opgave og gøre den færdig på stedet.

Denne vane blev indpodet gennem mit konsekvente vægttræningsprogram. Når du samler den håndvægt op, er du fokuseret på at fuldføre x antal repetitioner pr. sæt. Intet andet har betydning. Intet andet har din fokus. Det er kun dig og vægten. Du løfter den én gang, to gange, tre gange, fire gange, musklen brænder, du bliver træt, fem, seks, syv, otte, og så samler du alt hvad du har i dig for at få dén sidste repetition, ni, og så trækker du endnu mere frem inde fra dig selv af, som du ikke troede, du havde mulighed for, ti.

Du løfter ikke én gang, to gange, stopper op, tager en tår vand, snakker med drengene, går på toilettet, og tager så tre, fire, og skifter så sangen på din ipod, fem, seks, strækker ud, holder en pause, syv, otte, laver et opkald på mobilen, ni, ti. Nej. Du går igennem hele sættet på stedet, til du er færdig punktum.

Du vil opdage at denne færdighed er meget nyttig. Mange mennesker bliver distraheret, når det handler om at fokusere på en opgave, men ved at løfte vægte lærer du at ophæve alle distraheringer og fokusere på dig og håndvægten. Sådan er dét.

Hvis du har set Legend of Bagger Vance [Legenden Bagger Vance], får Matt Damon det samme råd til at hjælpe sig med sit golfspil. Fokusér kun på dig og hullet. Slet alle de andre distraheringer. Støjen, folkene, konkurrenterne. Det er kun dig og hullet.

Laser-lignende fokus på at færdiggøre en opgave fra start til slut er et fremragende biprodukt af at løfte vægte.

### **Sov som en baby**

Hver gang jeg træner, får jeg kvalitetssøvn. Jeg har ingen problemer med at sove om natten. Glem den varme mælk, glem det med at tælle får, der hopper over hegnet, glem sovepiller, bare løft. At løfte vægte er kuren for al søvnløshed. Og fordi jeg sover som en baby, så kan jeg ...

## Vågne tidligt

Hver gang jeg træner, vågner jeg altid tidligt og forfrisket. De dage er forbi, hvor jeg åbnede mine øjne, daskede til slumreknappen, og sov en time mere. Begynd med vægtene, hvis du vil vågne tidligt. Så simpelt er det.

At stå tidligt op er også en stor fordel. Når verden sover, det er dér, du kan gøre mest mod dine mål. Det er rart og fredeligt. Det er en perfekt tid til at visualisere, at meditere, se på de lyse sider, osv. Du kan læse den bog om selvudvikling, du kan finde på nye ideer, og få en MASSE gjort hvis du vågner tidligt. Det er en kæmpe fordel. Det er også en god tid at løfte vægte på.

## Energi

At løfte vægte giver mig så meget energi. Energi til at gå den ekstra mil. Energi til at gå videre til det næste trin med vægtene. Energi til at nå mine mål. Energi til at gøre hvad som helst jeg ønsker. Du kan bogstaveligt talt føle energien løbe gennem dine blodårer hele dagen igennem. Det er en herlig følelse. Det er som at antænde flybrændstof. Så godt er det.

## Lykke

Hver gang jeg føler det dårlige humør komme, er der ikke noget så godt som at springe på vægtene for at få mig op igen. Det kan jeg takke mine endorfiner for. Hver gang jeg føler mig nede, er det allerførste spørgsmål, jeg stiller mig selv, om jeg har løftet vægte for nyligt. Svaret er altid nej. Løsningen? At løfte vægte. Problem løst. Virker HVER gang. Garanteret.

## Mental sejhed

Mental sejhed. Hvis du læste Teddy Roosevelts selvbiografi, vil du se den direkte sammenhæng mellem mental sejhed og fysisk træning. Han udviklede den egenskab at motionere hver dag. Han boksede, besteg bjerge, løftede vægte, osv., på en konsekvent basis. Jeg opfordrer dig kraftigt til at kaste et blik på alle tingene, som Teddy Roosevelt har gennemført. Jeg garanterer dig, at hans begejstring for fysisk træning var en afgørende årsag til at få dem gjort. På grund af hans fysiske konditionering, var han i stand til at fokusere, han fik tingene gjort, han var altid glad, han vågnede tidligt, og han havde tonsvis af energi. Lyder det bekendt?

Et andet eksempel på mental sejhed i ét ord: Arnold. Så er dén ikke længere.

At løfte vægte og øge modstanden med jævne mellemrum opbygger din evne til at håndtere større ting. Når du kan løfte sølle 5 pound [2 kg] mere end den sidste gang, er det en kæmpe stor bedrift. Ser måske ikke ud af meget, men det er det. Enhver der løfter vægte véd, hvad jeg snakker om.

At løfte styrker den psykosomatiske forbindelse mellem sjæl og krop. Når kroppen er stærk, så vil psyken også være det.

At løfte hjælper dig også med at træne din psyke til at samle al din styrke for at løfte dén sidste gentagelse, når du ikke tror, du kan. Jeg kan ikke sige dig, hvor nyttigt dette har været for mig, når der har været tider, hvor jeg ikke troede, jeg kunne nå mine mål, selv om jeg var så tæt på at gøre det. At løfte har konditioneret mig til at grave dybt og bevæge mig den ekstra tomme, og du vil erkende at i livet, gør det hele forskellen.

## Mægtig god vane

Når du begynder at løfte vægte og begynder at se alle de positive fordele, **er der ingen vej tilbage**. Fordelene vil drive dig til at blive ved med at gøre det, hvilket fortsætter cyklusen, hvilket så uundgåeligt installerer en mægtig god vane. Du vil føle dig mere glad, energisk, fokuseret, sejt, bedrevet og du vil ikke have lyst til at give slip på årsagen.

Nutidens hanner, (i hvert fald i det amerikanske samfund), sidder i små rum hele dagen og går så hjem og sidder foran fjernsynet eller computeren. Hvis de er sultne, stiger de ind i en bil, sidder igen i et sæde, kører til Carls Jr. for at få en dobbelt western bacon osteburger combo, superstørrelse, med en ostekage med jordbærsmag som tilbehør. Derefter, kommer de tilbage hjem igen og sidder ned igen. Eller endnu værre, de rejser sig slet ikke overhovedet. De ringer bare til Pizza Hut.

Denne livsstil fremelsker en vanemæssig mangel på motion, hvilket så igen bidrager til lavt testosteron og ringe livskvalitet.

Opbyg testosteronen ved konsekvent at løfte vægte og øge modstanden indtil du bliver som en tyr og stormer din vej gennem livet og banker enhver forhindring og mur til jorden på vejen mod dine drømme.

Du vil ikke fortryde det.

Jeg garanterer det.”

Copyright © 2008 Brian Kim.