

Basert på No Time to Lift? Designing Time-Efficient Training Programs for Strength and Hypertrophy: A Narrative Review.

Programmet kan gjennomføres 2 ganger per uke. Gjennomfør minimum 4 ukentlige sett per muskelgruppe. Bruk en belastning på 6-15 repetisjoner maksimum. Bruk trenings teknikker som supersett eller drop set. Øvelsene i programmet kan gjøres som et supersett. Da gjør du f.eks. knébøy, og i pausen gjør du pullup. Når du er ferdig med øvelse 1 og 2 så går du videre til 3 og 4. Derfor vil "pausene" brukes til å trene motsatt muskelgruppe.

Skulle du oppleve smerte eller ubehag, så anbefaler vi at du kontakter Erik som driver klinikken på Spicheren eller en av PTene.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34125411/>



1. Benpress

Plasser benene på fotbrettet i skulderbreddes avstand. Ha ca. 90 grader i knærne. Stram opp i mage- og korsryggregionen og press opp til benene er nesten strake. Vend tilbake til startstillingen og gjenta.

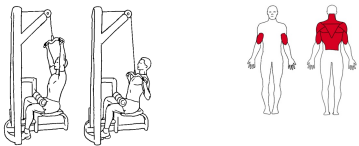
Sett: 4 , Repetisjoner: 6-15 , Utmattelse: 8 Borg RPE



2. Sittende leg curl

Sitt med rett rygg, ta tak i håndtakene og hold overkroppen i ro. Press ankene mot puten og bøy knærne maksimalt før du vender rolig tilbake til utgangsposisjonen.

Sett: 4 , Repetisjoner: 6-15 , Utmattelse: 8 Borg RPE



3. Nedtrekk til bryst

Ta et bredt grep, legg deg litt bakover og kikk skrått opp. Press brystkassen fram og trekk stangen ned til brystet. Før langsomt tilbake og gjenta. For å øke bevegelsesbanen og for å engasjere skulderbladmuskulaturen ytterligere kan bevegelsen gjerne startes med å trekke skulderbladene ned og bak og at en "slipper" skuldrene helt opp når en vender tilbake til utgangsposisjon igjen.

Sett: 4 , Repetisjoner: 6-15 , Utmattelse: 8 Borg RPE



4. Brystpress 2

Sitt med lave skuldre og et godt grep om håndtakene. Albuene holdes på høyde med grepet. Press fram til armene er strake og før noe langsommere tilbake til brystet.

Sett: 4 , Repetisjoner: 6-15 , Utmattelse: 8 Borg RPE

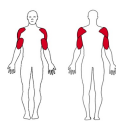


5. LF: Sittende roing

Sitt med rett rygg og lett bøy i knærne. Ta tak i håndtakene. Hold armene strake og slipp skuldrene godt framover. Herfra trekkes armene bakover med albuene inntil kroppen, slik at håndtakene føres mot mage/nedre del av bryst og skulderbladene trekkes mot hverandre. Vær nøye med å ikke bevege rygg fram og tilbake under øvelsen.

Sett: 4 , Repetisjoner: 6-15 , Utmattelse: 8 Borg RPE





6. Bicepscurl og skulderpress m/hantler

Stå med armene ned langs siden og hold en manual i hver hånd. Bøy albue, før hantlene til skuldrene og før videre hantlene opp mot taket gjennom å strekke ut i albue. Roter underarmene utover samtidig som du strekker armene opp, slik at håndbaken peker bakover. Vend tilbake til utgangsposisjon og gjenta.

Sett: 4 , Repetisjoner: 6-15 , Utmattelse: 8 Borg RPE

