

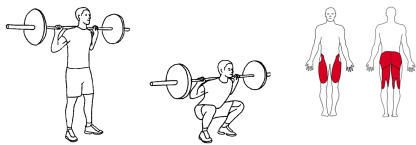
"No time to lift" nivå 2

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 knebøy, 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.

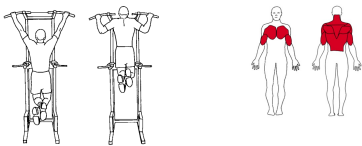
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34125411/>



1. Knebøy med vektstang

Start stående med stangen hvilende bak nakken. Grepet er så smalt som mulig utenfor skuldrene. Tomlene rundt stangen. Bena er litt bredere enn hoftebredde. Brystet opp og ryggen spent. Sett deg "bak og ned" med setet. Hold en oppreist og nøytral rygg under hele bevegelsen. Stopp når hofteleddet er lavere enn kneleddet. Trykk gjennom hælen på vei opp til startposisjon.

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



2. Pullups

Heng med et bredt grep og trekk deg rett opp til nakken er på høyde med grepet. Senk rolig tilbake. Hold blikket rettet fram og ned under hele bevegelsen.

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



3. Benkpress

Ligg med føttene i gulvet og hold stangen på strake armer over brystet. Ha litt bredere grep enn skulderbredden. Senk stangen langsomt, til den berører brystet, og press opp igjen med noe større hastighet.

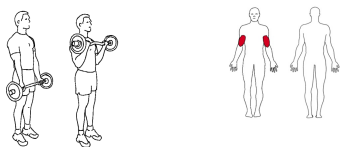
Sett: 4 , Repetisjoner: 6-15 , Utmattelse: 8 Borg RPE



4. Kne- og håndstøttende roing på benk

Stå med tyngden fordelt på det ene kneet og den ene armen. Hold hantelen i den frie hånden og la armen henge tungt ned. Trekk skulder og arm opp langs siden til hantelen er i magenivå. Senk tilbake.

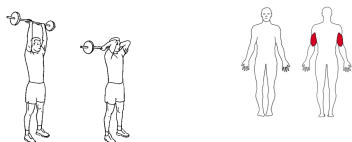
Sett: 4 , Repetisjoner: 6-15 , Utmattelse: 8 Borg RPE



5. Stående bicepscurl m/stang

Velg over- eller undertak. Stå med stangen hengende foran deg, bøy i albue og løft stangen helt opp mot brystet før du senker den rolig tilbake.

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



6. Stående triceps press 3

Stå med en stang hevet over hodet. Bøy i albue slik at stangen senkes bak hodet. Press derfra tilbake til startstillingen.

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

