

SMART TRENING

MED SARA OG SANDRA

Helkropp

TRE STYRKEØKTER

TRENINGSPROGRAM A

Øvelser	Sett og reps	Forslag tidsbruk
Hip thrust	12-10-8-6	E3MIN
Skulderpress	12-10-8	E2-3MIN
Utfall bakover	10/10-8/8-6/6	E3-4MIN
Enarms nedtrekk	3 x 8-10	E2-3MIN
Sidehev i kabel	2 x 10-12	E3-4MIN
Sidespark i kabel	2 x AMRAP	

INFORMASJON OM ØKT A

ALTERNATIV RYGG

Alternativ hip thrust

- **Ettbens hip thrust:** Kan enten gjøres hantel (DB), kettlebell (KB) eller stang. Belastningen blir annerledes med ett ben, som kan føre til at du kan gjennomføre uten smerter. Samtidig klarer du mindre vekt på ett ben som igjen fører til mindre belastning på ryggen.
- **Ettbens hip thrust landmine:** Belastningen blir annerledes med ett ben, som kan føre til at du kan gjennomføre uten smerter. Samtidig klarer du mindre vekt på ett ben som igjen fører til mindre belastning på ryggen.

Utfall bakover:

- **Benpress 1 ben:** Dersom to bein gjør vondt, forsøk med ett ben. Dette vil endre trykket du får i ryggen og er ofte mer behagelig enn to ben.

ALTERNATIV KNE

Alternativ utfall bakover:

- Det første du kan prøve på er at du beveger deg mer skrått bakover når du utfører utfallet. Tenk at kneet ikke skal så langt frem når du er i bunnposisjon. Du kan også forsøke å lene overkroppen frem så bevegelsen blir med hoftedominant.
- **Slede:** Legg på en vekt som er tung å skyve. Forsøk å gå med enten korte skritt på tærne (mer belastende fremside lår og legg) eller lenger skritt hvor du skyver med hele foten/hælen (mer belastende bakside lår/rumpe). Utfør 3-4 lengder.
- **Utfall ned fra step:** Gå ned på antall repetisjoner dersom du merker det blir provosert ved et høyere antall (opp mot 10).
- **Utfall med landmine:** Når du lener deg mot vektskiven, vil du få en annen belastning på kneet enn ved vanlig utfall.
- **Sparke ned i kabel:** Ved å sparke ned i kabel, vil du få en annen belastning på kneet.

ALTERNATIV SKULDER

Alternativ enarms nedtrekk:

- **3 x 5-10 roing til stang:** Dette er en snillere variant av pull ups og er et fint alternativ om det er ubehagelig å henge med armene rett opp.
- **Enarms roing:** Her vil du få en litt annen vinkel som kan være mindre provoserende for skuldra

Alternativ sidehev i kabel

- **Sidehev med hantel:** Du vil kunne styre bevegelsen noe enklere ved bruk av hantel. Samtidig er sidehev med hantel mindre belastende i starten av bevegelsen, så dersom du får vondt i starten ved bruk av kabel, kan dette være et fint alternativ.
- **Shrugs:** Dette er en annen øvelse som du kan prøve ut. Her beveger du ikke armene utover, som igjen vil være mindre provoserende for skuldra.
- **Rotasjon utover og/eller innover i kabel:** Dette er en typisk «rehabøvelse» ved skuldersmerter. Prøv den ut dersom ingen av de andre alternativene fungerer eller frister.

Alternativ skulderpress

- **Skråbenk med hantel:** Plasser benken noen hakk lavere enn ved skulderpress, dette endrer bevegelsen noe, som kan være mer gunstig for skuldrene. Du kan utføre med en arm, dette gjør det enklere å ha kontroll på bevegelsen. Dersom senteret har skulderpress i apparat kan du også prøve det på dette.
- **Enarms roing:** Dersom du sliter med å gjennomføre skråbenk uten smerter, kan et alternativ være å gjøre en helt annen øvelse, som for eksempel enarms roing.
- **Fronthev i kabel:** Krever lavere vekt og mindre belastning.
- **Skulderpress med landmine:** Ved denne øvelsen får du en litt annen vinkel, som kan være mer skånsom for skuldra.

TRENINGSPROGRAM B

Øvelser	Sett og reps	Forslag tidsbruk
Belt squat	3 x 10-12	E3MIN
Chins / smal nedtrekk	4 x 3 eksentriske / 3 x 8-10	E2-3MIN
Step up i kabel	10/10-8/8-8/8	E3MIN
Roing til stang	3 x 8-12	E2-3MIN
Rygghev	2 x AMRAP	E2-3MIN

INFORMASJON OM ØKT B

ALTERNATIV RYGG

Alternativ belt squat:

- **Hack squat:** Dersom belt squat er vondt, kan det være at hack squat også er det. Det er eventuelt et fint alternativ om senteret du trener på ikke har belt squat.
- **Benpress 2 eller 1 ben:** Dersom to bein gjør vondt, forsøk med ett ben. Dette vil endre trykket du får i ryggen og er ofte mer behagelig enn to ben.

Alternativ rygghev:

- **20/20 pallof press:** Dersom rygghev gjør vondt, anbefaler vi at du heller legger inn litt ekstra mage enn å provosere ryggen med enda fler ryggøvelser. (Du kan selvfølgelig legge inn en annen mageøvelse om du ønsker det)

ALTERNATIV KNE

Alternativ beltsquat:

- **Boks bøy:** Finn en kasse som du kan ha bak deg under knebøyen.
- **Benpress 2 eller 1 ben:** På denne øvelsen kan du også tilpasse grad av bøy i kneet eller endre fotstillingen. Det kan være mindre provoserende å plassere foten høyere opp.
- **Markløft:** Dersom det er knærne som er utfordringen når du utfører denne øvelsen, kan du gjerne bytte den ut med markløft (for eksempel i smith for å få en variasjon).

Alternativ step up i kabel:

- Først kan du forsøke å endre høyden på stepkassen og/eller holde en hantel eller kettlebell
- **Sparke ned i kabel:** Ved å sparke ned i kabel, vil du få en annen belastning på kneet.
- **90 grader mot vegg:** Dersom det gjør vondt i kneet ved 90 grader, kan du plassere deg litt høyere.

ALTERNATIV SKULDER

Alternativ smal nedtrekk eller chins

- **Nedtrekk:** Dersom smal nedtrekk er vondt, kan du heller forsøke nedtrekk. Et annet alternativ er å utføre øvelsen med en arm.
- **Sittende roing:** Dette kan være et alternativ dersom øvelsene over ikke fungerer og du har vondt ved bevegelse av armene over hodet.
- **Chins med strikk:** Strikken vil gjøre øvelsen enklere i bunn av bevegelsen. Dette vil kreve mindre av skuldrene dine. Dersom det gjør vondt i toppen av bevegelsen kan du først forsøke å stoppe litt før, men om dette ikke fungerer anbefaler vi noen av de andre alternativene.

Alternativ roing til stang:

- **Roing i ringer eller slynge:** Dersom smal nedtrekk er vondt, kan du heller forsøke nedtrekk. Et annet alternativ er å utføre øvelsen med en arm.
- **Dersom det ikke passer å gjøre roing til stang:** Roing i apparat eller enarms roing med hantel.

TRENINGSPROGRAM C

Øvelser	Sett og reps	Forslag tidsbruk
Markløft	12-10-8-6	E2-3MIN
Benkpress	10-8-6-4	E3MIN
Gående utfall	10/10 – 9/9 – 8/8	E3-4MIN
Push ups	2 x AMRAP	E3MIN
Ettbens eller b-stance hip thrust	2 x 10-12	E3-4MIN

INFORMASJON OM ØKT C

ALTERNATIV RYGG

Alternativ markløft

- **Ettbens markløft:** Enten med stang eller DB/KB. Belastningen blir annerledes med ett ben, som kan føre til at du kan gjennomføre uten smerter. Samtidig klarer du mindre vekt på ett ben som igjen fører til mindre belastning på ryggen.
- **Hip thrust:** Dersom ettbens markløft gjør vondt kan du bytte ut med hip thrust.
- **Bulgarsk utfall:** Du kan også bytte ut øvelsen med bulgarsk utfall dersom du ønsker det.

Alternativ hip thrust:

- **Sideveis gange med strikk:** Enten med stang eller DB/KB. Belastningen blir annerledes med ett ben, som kan føre til at du kan gjennomføre uten smerter. Samtidig klarer du mindre vekt på ett ben som igjen fører til mindre belastning på ryggen.
- **Sittende eller liggende lårcurl:** Dersom ettbens markløft gjør vondt kan du bytte ut med hip thrust.

ALTERNATIV KNE

Alternativ utfall

- **3 runder slede:** Legg på en vekt som er tung å skyve. Forsøk å gå med enten korte skritt på tærne (mer belastende fremside lår og legg) eller lenger skritt hvor du skyver med hele foten/hælen (mer belastende bakside lår/rumpe).
- **5-10 utfall ned fra step:** Gå ned på antall repetisjoner dersom du merker det blir provosert ved et høyere antall (opp mot 10).
- **Utfall med landmine:** Når du lener deg mot vektskiven, vil du få en annen belastning på kneet enn ved vanlig utfall.

ALTERNATIV SKULDER

Alternativ benkpress

- **Floor press:** Ved å gjøre benkpress på gulvet vil du automatisk få en kortere bevegelsesbane og dette kan være et fint alternativ dersom du har vondt i bunn av benkpress.
- **Brystpress i kabel:** Denne øvelsen kan være et fint alternativ hvor du kan tilpasse bevegelsesbanen i større grad. Prøv ut forskjellige vinklinger på skuldra underveis i bevegelsen og se om det er noen varianter som kan fungere for deg.
- **Brystpress med hantler:** Benkpress med hantler endrer bevegelsen på løftet. Gjør det enklere for deg å endre løftebane dersom du har problemer med en eller begge skuldre.

Alternativ push ups

- **Tilpasse belastningen:** Her kan du for eksempel bruke stepkasse, en benk eller en stang og ta push ups mot dette i stedet for å ta det på bakken. Det gjør øvelsen enklere.
- **Floor press eller brystpress:** Det kan være enklere å bruke en hantel i stedet for egen kroppsvekt dersom du får vondt i skulderen.
- Gjør alt vondt, ville jeg byttet ut med en ryggøvelse som for eksempel roing.