

# SMART TRENING

MED SARA OG SANDRA

# Splittprogram

FIRE STYRKEØKTER

# TRENINGSPROGRAM A

Øvelser	Sett og reps	Forslag tidsbruk
Hip thrust	2x8-10, 1x10-12	2:00 MIN
Ettbens benpress	3x8-10	2:00 MIN
Kick backs	3x12-15	1:30 MIN
Leg extensions	3x8-10	1:30 MIN
Ettbens RDL	2x10-12	1:30 MIN

# 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.

### Alternativ ettbens benpress

Test ut forskjellige plasseringer av foten på plata og juster setet på maskinen. Her kan du teste ut og finne ut hva som funker for deg.

- **Kick back:** Dersom de fleste øvelser med bøy av kneet gjør vondt kan det være fornuftig å trene mer av en annen muskelgruppe i noen uker. Kick back kan være et fint alternativ.

### Alternativ ettbens RDL

- **Utfall med db:** Dette kan være et fint alternativ som tar bakside lår og rumpe uten å være belastende for ryggen.

## ALTERNATIV KNE

### Alternativ ettbens benpress

Test ut forskjellige plasseringer av foten på plata og grad av bøy i kne. Dersom du plasserer foten høyere opp på plata vil du bruke mer bakside lår og rumpe, mens lav fotplassering ofte kan være mer triggende for knesmerter.

- **Kick back:** Dersom de fleste øvelser med bøy av kneet gjør vondt kan det være fornuftig å trene mer av en annen muskelgruppe i noen uker. Kick back kan være et fint alternativ.

### Alternativ leg extension

Først kan du forsøke å endre på graden av bøy. Ofte er det vondt i bunn eller toppen av bevegelsen, forsøk først om klarer å begrense bevegelsesutslaget og se om dette er smertefritt.

- **Ettbens leg extension tempo:** Senk vekten og utfør repetisjonene i sakte tempo, for eksempel 4-6 sekunder opp og ned.
- **Rygghev:** dersom tilpasningen av leg extension ikke fungerer, kan rygghev være en alternativ øvelse som du kan utføre i stedet for. Prøv 2 x 10-15 repetisjoner

# TRENINGSPROGRAM B

Øvelser	Sett og reps	Forslag tidsbruk
Pull ups	3x max	2:00 MIN
Skulderpress	2x8-10, 1x10-12	2:00 MIN
Sittende roing	3x10-12	1:30 MIN
Brystpress	2x8-10, 1x10-12	1:30 MIN
Sidehev Droppsett	3x8-10-12	1:30 MIN
Biceps curl	3x10-12	1:30 MIN

# INFORMASJON OM ØKT B

## ALTERNATIV SKULDER

### 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.

### Alternativ roing i kabel

- **Enarms roing i kabel:** Dette kan være et fint alternativ dersom det er ubehagelig å legge vekten på ryggen når du lener deg frem.
- Et annet alternativ er å tilpasse bevegelsesutslaget. Dette gjør du ved å enten unngå å strekke armen helt ut eller dra den helt inn til kroppen.

### Alternativ brystpress

- **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.
- **Enarms brystpress med hantel:** Ved å kun bruke en arm vil du enklere kunne fokusere på en og en arm, samtidig som at det er enklere variere vektene når du ikke tar begge armene på likt.

### Alternativ sidehev med hantel

**Sidehev i kabel:** Dette er et alternativ som kan være mindre plagsomt enn med hantel.

Dersom sidehev i kabel også gjør vondt, anbefaler vi at du forsøker å begrense bevegelsesutslaget ved å kun bevege opp til rett før du får vondt.

# TRENINGSPROGRAM C

Øvelser	Sett og reps	Forslag tidsbruk
Rumensk markløft	1x6-8, 2x8-10	2:00 MIN
Beinpress	2x8-10, 1x10-12	2:00 MIN
Smal utfall i smith	2x10-12	1:30 MIN
Hofte abduksjon	3x12-15	1:30 MIN
Rygghev	2x12-15	1:00 MIN

# INFORMASJON OM ØKT C

## ALTERNATIV RYGG

### Alternativ rumensk 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.

**Rumensk markløft med hantler:** Her løfter du som regel mindre vekt, som kan være gunstig for ryggen.

**Lårcurl:** Dersom du ikke kan gjennomføre noen av øvelsene over, kan du prøve deg på lårcurl. I denne øvelsen får du trent hamstring, uten å legge trykk på ryggen.

### 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.

## ALTERNATIV KNE

### Alternativ smal utfall i 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.

# TRENINGSPROGRAM D

Øvelser	Sett og reps	Forslag tidsbruk
Benkpress	2x6-8, 1x8-10	2:00 MIN
Nedtrekk	2x8-10, 1x10-12	2:00 MIN
Flies i kabel	3x8-10	1:30 MIN
En arms roing med hantel	2x8-10, 1x10-12	1:30 MIN
Omvendt flies	3x10-12	1:00 MIN
Dips/ Triceps extensions	2x Max/ 2x12-15	1:30 MIN

# INFORMASJON OM ØKT D

## 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.

### Flies i kabel

Dersom du får vondt i skuldra ved full strekk bakover, kan du prøve å begrense bevegelsesutslaget. Du kan også teste ut å kjøre med en arm av gangen, det kan hende at du føler du har mer kontroll da.

### Alternativ 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.

**Smalt nedtrekk:** Her vil du enklere kunne styre belastningen. Du kan også forsøke forskjellige grep for å se hva som fungerer best. Noen liker bedre å holde smalt enn bredt.

### Alternativ enarms roing med hantel

**Enarms roing i kabel:** Dette kan være et fint alternativ dersom det er ubehagelig å legge vekten over den armen som støtter på benken.

Et annet alternativ er å tilpasse bevegelsesutslaget. Dette gjør du ved å enten unngå å strekke armen helt ut på bunn eller dra den helt opp på toppen.