

# Styrke u/vekter

Av: Syver Brustad



Styrkeprogram for hjemmestyrke/uten vekter

Dette programmet tar for seg ulike muskelgrupper og kan gjennomføres parallelt (i supersett).

Oppsett (utføres etter hverandre uten pause):

Supersett 1: Øvelse 5 + Øvelse 6

Supersett 2: Øvelse 7 + Øvelse 8

Supersett 3: Øvelse 9 + Øvelse 10

Supersett 4: Øvelse 11 + Øvelse 12

Hvordan utføre programmet:

Gjør én øvelse i supersettet, bytt umiddelbart til den andre.

Når begge øvelsene i supersettet er tre ganger, ta en 4-minutters pause før du går videre til neste supersett.

Eksempel:

(Utfør Øvelse 5 --> umiddelbart Øvelse 6) x3 --> 4 min pause -->

(Utfør Øvelse 7 --> umiddelbart Øvelse 8) x3 --> 4 min pause -->

... og så videre.

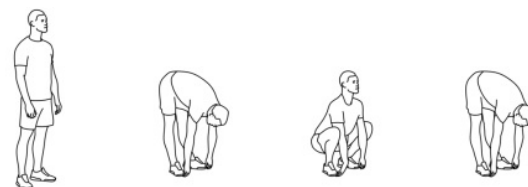
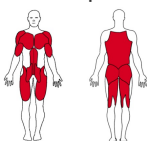


## 1. Oppvarming: "Verdens beste tøyning"

Start stående. Ta et stort steg frem med den ene foten. Plasser begge hender på innsiden av den fremste foten. Strekk godt ut det bakerste benet. Tenk på å ha en rett linje gjennom kroppen fra ankelen til toppen av hodet.

Rotér den innerste armen opp mot taket. Plassér hånden på utsiden av det fremste benet og strekk ut kneet. Bøy på begge knærne og løft overkroppen og armene opp mot taket. Stå deretter opp i stående.

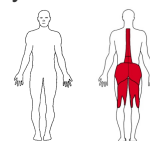
**Sett: 1 , Repetisjoner: 6**



## 2. Oppvarming: Squat to stand

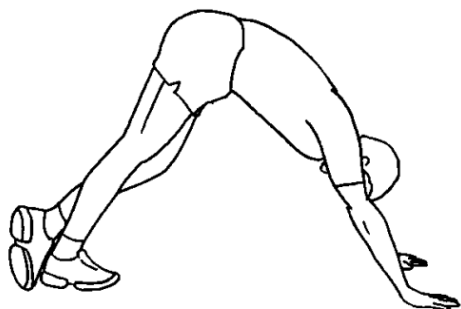
Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy overkroppen frem og ta hendene mot bakken. Ta tak i tærne og dra kroppen ned i huksittende med armene på innsiden av knærne. Hold rundt tærne og skyv hoftene opp mot taket. Senk setet kontrollert ned mot huksittende og gjennta prosedyren i en dynamisk bevegelse. Forsøk å holde ryggen så nøytral som mulig i bunnposisjon.

**Sett: 1 , Repetisjoner: 6**



# Styrke u/vekter

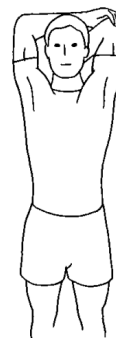
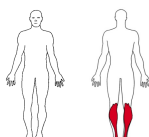
Av: Syver Brustad



## 3. Oppvarming: Bakside legg

Stå foroverbøyd med vekten på ett ben og strake armer. Hold benet strakt og len deg framover til du kjenner at det strekker på baksiden av leggen. 1 repetisjon = 30 sek på hvert ben.

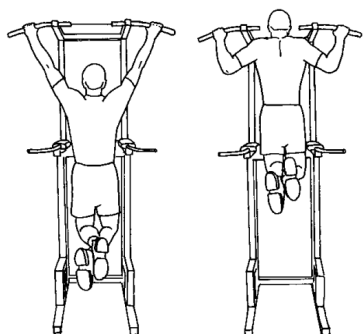
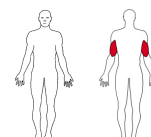
**Sett: 1 , Repetisjoner: 4**



## 4. Oppvarming: Triceps

Plasser begge armene bak hodet slik at du med den ene hånden holder rundt den andre albuen. Trekk albuen mot hodet til du kjenner at det strekker på baksiden av overarmen. Hold i gitte antall sek. og bytt arm. 1 repetisjon = 30 sek på hver arm.

**Sett: 1 , Repetisjoner: 4**

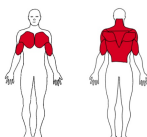


## 5. Pullups

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. Bruk strikk om du ikke klarer mer enn 3.

RIR = Reps i reserve (du skal ta så mange du kan, men ha X antall reps til overs).

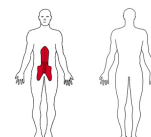
**Sett: 3 , Repetisjoner: 1 RIR**



## 6. Situps

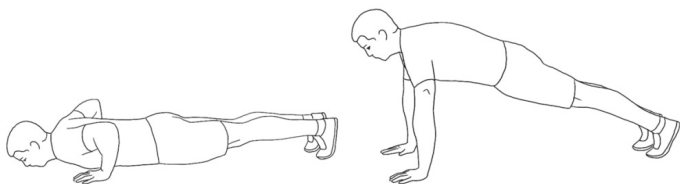
Ligg på ryggen med bøyde knær, føttene i gulvet og armene ned langs siden. Løft overkroppen i retning av lårene. Løft helt opp. Sørg for en jevn bevegelse.

**Sett: 3 , Repetisjoner: ca maks**



# Styrke u/veker

Av: Syver Brustad

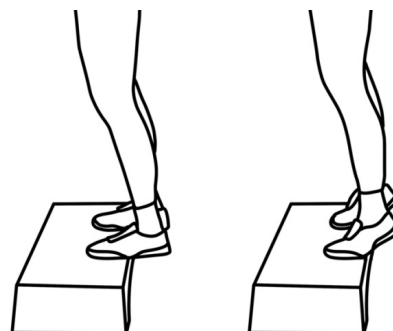
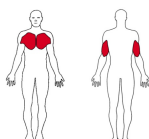


## 7. Pushups

Stå med hender og føtter i underlaget, resten av kroppen er strak. Senk brystet ned mellom hendene dine og press deg opp igjen til armene er strake. Fullfør bevegelsen ved å presse den øvre delen av ryggenraden opp slik at skulderbladene beveges fra hverandre. Senk rolig ned igjen.

RIR = Reps i reserve (du skal ta så mange du kan, men ha X antall reps til overs).

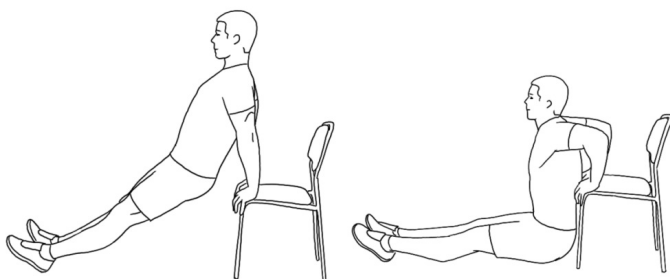
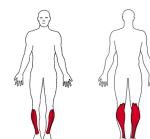
**Sett: 3 , Repetisjoner: 2 RIR**



## 8. Tåhev på stepkasse

Stå på kanten av en stepkasse (et trappetrinn eller en benk kan også benyttes), slik at hælene er fri. Ha ca. hoftebreddes avstand mellom føttene. Løft hælene og press opp til stående. Vend tilbake til utgangsstillingen og gjenta. Øvelsen kan gjøres med eller uten støtte.

**Sett: 3 , Repetisjoner: ca maks**

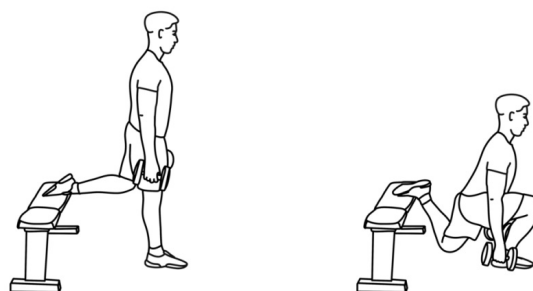
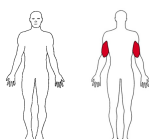


## 9. Dips

Støtt deg mot benken eller stolen med ca. skulderbreddes grep. Kroppen holdes tilnærmet strak slik at kun hælene er i gulvet. Bøy i albuen og senk kroppen ned mot gulvet. Press opp igjen.

RIR = Reps i reserve (du skal ta så mange du kan, men ha X antall reps til overs).

**Sett: 3 , Repetisjoner: 2 RIR**

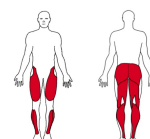


## 10. Bulgarsk utfall på benk

Stå med bakre ben på stol og en hantel i hver hånd. Senk deg ned til du har ca 90 grader i fremste kne og skyv deg opp til utgangsposisjon igjen. Kne og tå skal peke rett frem og ryggen holdes rett under hele øvelsen.

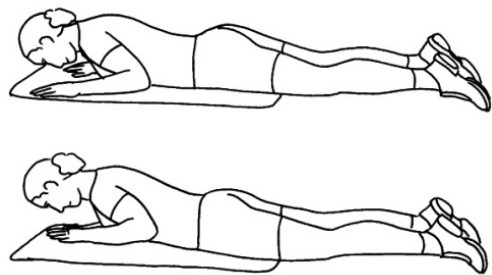
Vær kreativ med vekt i hånden, hvis du ikke har manualer/hantler.

**Vekt:      kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12**



# Styrke u/vekter

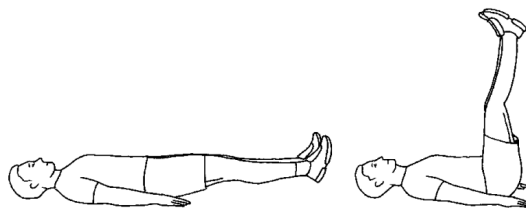
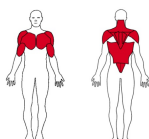
Av: Syver Brustad



## 11. Rygghev

Ligg på magen med hendene plassert rett utenfor skuldrene og se ned i gulvet. Løft overkroppen opp fra gulvet og ta et stort svømmetak med armene. Senk så overkroppen rolig ned igjen.

**Sett: 3 , Repetisjoner: ca maks**



## 12. Liggende benløft

Ligg på ryggen med strake ben og armene ned langs siden litt ut fra kroppen. Hold bena nokså strake under hele øvelsen. Løft bena opp til de er vertikale, senk bena rolig ned til de nesten treffer gulvet og gjenta. Hold korsryggen fiksert gjennom hele bevegelsen.

**Sett: 3 , Repetisjoner: ca maks**

