

Hypertrofi; Press

Programmet syftar till att skapa muskel-tillväxt av muskler som utför pressrörelser. En ökad muskelmässa kommer att potentiellt kunna ge en ökad styrka vid styrkefas. Hypertrofiträning skapar ett ökat behov av kost och sömn.

Bänkpress

Ligg på rygg på en bänk och greppa stängen axelbrett. Sänk ner stängen så långt ned som du kan med bibehållen stabilitet, och pressa sedan upp stängen fullt så att dina armågar sträcks ut helt. Se till att din core är aktiverad och rörelsen sker långsamt, undvik att kompensationer tas ut i nacke och rygg.

Press

Stå upp med rak hållning och fötterna placerade höftbrett samt pekandes rakt fram. Greppa stängen/hantlarna axelbrett. Pressa sedan upp stängen/hantlarna helt ovanför dig, och sänk sedan ner stängen/hantlarna långsamt till startpositionen. Se till att ha en aktiv core och att du utför rörelsen långsamt med god kontroll.

Dips

Placera händerna axelbrett bakom din bål på en bänk. Försök att slappna av i benen och låt armarna bära bålens vikt. Sänk dig ned så långt du kan med god stabilitet, och pressa dig sedan upp. Se till att skuldrorna är stabila och hålls bak under rörelsen, aktivera core för att undvika att kompensationer tas ut i ryggen.

Handstående mot vägg

Ställ dig på alla fyra med fötterna nära en vägg. Klättra sedan upp med fötterna mot väggen samtidigt som armarna placeras växelvis närmare väggen. Klättra så nära helt vertikal position som du kan med god stabilitet av hela kroppen. Räkna andetag som repetitioner. Undvik att kompensationer sker i rygg och nacke.

Armhävningar

Stå på alla fyra med stöd från händerna samt fötterna/tårna, placera händer axelbrett och fötter höftbrett. Sänk dig ned mot golvet så långt du kan med god stabilitet, och pressa dig sedan tillbaka så att armar blir helt utsträckta. Se till att ha aktiv core och säte, undvik att kompensationer sker i rygg och nacke.

Tricepsdrag

Stå höftbrett med rak hållning och greppa tag i ett gummiband, som är fäst framför dig, med böjda armbågar. Sträck sedan ut armbågarna helt, utan att rörelse sker i skuldrorna. Släpp sedan tillbaka gummibandet långsamt med god kontroll. Se till att ha aktiv core, undvik att kompensationer sker i rygg och nacke.

Hantelpress

Ligg på rygg på en bänk. Greppa hantlarna axelbrett, med tummarna riktade mot ditt ansikte. Sänk ner hantlarna så långt ned som du kan med bibehållen stabilitet, och pressa sedan upp hantlarna så långt du kan med bibehållen stabilitet. Se till att din core är aktiverad och rörelsen sker långsamt.

Återhämtning

Hypertrofiträning är till för att skapa stor muskeltrötthet. Detta kräver att du sover och äter mer än normalt, dels för att kunna utföra nästa pass samt för att växa muskulärt. Skulle återhämtningen bli otillräcklig så kommer du bli väldigt trött, eventuellt få ont och resultat kommer att utebli.



6
veckor

1-2
pass per vecka

(enligt periodisering)
- X -
reps set

1 min
vila mellan set