

Hypertrofi; Bål

Programmet syftar till att skapa muskel-tillväxt av bålen. En ökad muskelmässa kommer att potentiellt kunna ge en ökad styrka vid styrkefas. Hypertrofi träning skapar ett ökat behov av kost och sömn.

Plankan

Positionera dig horisontellt längst med golvet enbart genom att stötta dig på armbågarna och fötterna. Aktivera bålen och se till att du har en rak hållning. Se till att du aktiverar sätet som stabilitet över bäckenet och höfterna samt stabiliserar skuldrorna framåt genom att pressa armbågarna ner i golvet.

Ab-roller

Stå på knä och håll i en ab-roller med båda händerna. Rulla ut ab-rollern så långt du kan, samtidigt som du bibehåller stabilitet av rygg och höfter. Rulla sedan tillbaka genom att spänna magen och höftböjaren. Utför rörelsen långsamt och med god kontroll. Kan även utföras snett för ökad aktivering av sneda magmuskler.

Situp

Ligg på rygg med helt raka ben och armar. Böj dig sedan upp genom att spänna magen samtidigt som du böjer på benen. Sänk dig sedan tillbaka långsamt med god kontroll. Se till att alla segment av ryggen böjer sig och sträcker sig individuellt, så att ingen del av ryggen rör sig som en större enhet.

Sneda situps

Ligg på rygg med helt raka ben och armar. Böj dig sedan upp genom att spänna magen samtidigt som du böjer på benen. När du är helt ihopfäld så vrid på bålen först åt ena hållet, sedan det andra. Sänk dig sedan tillbaka långsamt och med god kontroll. Se till att alla segment av ryggen böjer sig och sträcker sig individuellt.

Hunden

Stå på alla fyra med händerna placerade axelbrett och knäna placerade höftbrett. Sträck ut ena armen och motsatta benet, sträva mot väggen framför dig och väggen bakom dig. Böj sedan på kroppen och för ihop armbåge och knä på armen och benet som tidigare sträckte ut sig. Undvik kompensation i rygg och bäcken.

Rygglyft

Ligg på mage med god hållning. Sträck sedan upp bål, ben och armar upp från golvet så att hela kroppen sträcker sig. Stanna i toppläget i 1-2 sekunder för att sedan långsamt släppa ned dig mot golvet. Se till att sätet aktiveras och att inga kompensationer sker i ryggen.

Ländryggslyft

Ligg på mage på en bänk eller låda, så att höfterna och benen är utanför bänken/lådan. Greppa tag i bänken/lådan med händerna för extra stabilitet. Lyft sedan upp benen upp mot taket genom att aktivera ländrygg, säte och baksida lår. Släpp sedan ner benen långsamt och med kontroll.

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