

Go60plus Styrketreningsprogram – Helkropp Nivå 2

Generelle retningslinjer

- Før du begynner: varm opp i 5–10 minutter med lett kardio (f.eks. rask gange eller sykling) og dynamisk stretching.
 - Bruk lett til moderat belastning. Øk gradvis etter hvert som du blir sterkere.
 - Ha 2–3 minutters hvile mellom settene.
 - Gjennomfør programmet 2 ganger i uken med hviledager imellom.
 - **Start alltid hver øvelse med ca. 8 oppvarmingsrepetisjoner uten vekter.**
-

Øvelser:

1. Knebøy med stang

Trener: Bein, rumpe og kjerne

Repetisjoner/sett: 8–10 reps × 3 sett

Utførelse:

- Stå med føttene i skulderbredde og stangen på øvre del av ryggen.
- Senk deg som om du setter deg på en stol, til lårene er parallelle med bakken (eller lavere).
- Press deg opp igjen til startposisjon.

NB! Start lett og fokuser på teknikk – heller flere reps enn for tung vekt.

2. Beinpress (maskin)

Trener: Bein og rumpe

Repetisjoner/sett: 10–15 reps × 3 sett

Utførelse:

- Sitt i beinpressmaskinen med føttene i skulderbredde.
- Senk plattformen til knærne er i ca. 90 grader.
- Press opp igjen til beina nesten er strake.

3. Benkpress med stang

Trener: Bryst, skuldre og triceps

Repetisjoner/sett: 6–8 reps × 3 sett

Utførelse:

- Ligg på en benk med stangen over brystet.
- Senk stangen kontrollert ned, og press den opp igjen til armene er strake.

4. Enarms roing med manual

Trener: Øvre rygg, biceps og skuldre

Repetisjoner/sett: 10 reps × 3 sett

Utførelse:

- Støtt én hånd og ett kne på en benk.
- Hold manualen i motsatt hånd, og trekk den mot hoftebenet.
- Klem skulderbladene sammen før du senker manualen kontrollert.

5. Lat Pulldown (nedtrekk i maskin)

Trener: Øvre rygg og biceps

Repetisjoner/sett: 10–12 reps × 3 sett

Utførelse:

- Sitt i maskinen og grip stangen med bredt grep.
- Trekk stangen ned mot brystet med albueene tett inntil kroppen.
- Slipp stangen kontrollert tilbake.

6. Skulderpress med manualer

Trener: Skuldre og triceps

Repetisjoner/sett: 10 reps × 3 sett

Utførelse:

- Sitt med rett rygg, hold manualer i skulderhøyde.
- Press manualene opp til armene er strake, og senk rolig tilbake.

7. Sittende roing (maskin)

Trener: Øvre rygg, biceps og skuldre

Repetisjoner/sett: 10 reps × 3 sett

Utførelse:

- Trekk håndtaket mot magen mens du holder ryggen rett og albueene inntil kroppen.
- Slipp rolig tilbake til start.

8. Rygghev

Trener: Korsrygg og nedre del av ryggen

Repetisjoner/sett: 12–15 reps × 3 sett

Utførelse:

- Ligg på rygghevbenk med hoftene støttet og føttene festet.
- Bøy deg fremover fra hoftene og løft overkroppen til en rett linje.
- Senk rolig tilbake til start.

Nedtrapping

Avslutt økten med 5–10 minutter lett stretching, spesielt for muskelgruppene du har trent.

Viktig informasjon

Dette programmet gir deg en grundig og effektiv helkroppssøkt med fokus på styrke og stabilitet. Husk å justere belastning og repetisjoner etter eget nivå.

NB! Go60plus tar ikke ansvar for eventuelle skader eller feil utførelse av øvelser. Rådfør deg alltid med lege eller fysioterapeut før du begynner på et nytt treningsprogram – spesielt om du har sykdommer eller tidligere skader.