Ryggtrening med strikk

Strikktrening er enkelt og greit. En strikk er billig i innkjøp, tar liten plass og kan være fin å ta med på ferie når du ønsker å holde ryggtreningen ved like.

Strikk finnes i flere varianter. I dette programmet har vi vist øvelsene med en enkel tubestrikk med håndtak. Andre varianter er tykke løkker som gir større motstand, og lettere, lange og flate strikker. Farge og tykkelse sier noe om hvor tung strikken er. Prøv deg gjerne frem i butikken, og finn en strikk med motstand som gjør at det blir tungt å ta ti repetisjoner.

Strikk gir en annerledes belastning enn frivekter eller slynger. Strikken gir motstand gjennom hele øvelsen. Du får ingen «friperiode» slik som når du for eksempel står i utgangsstilling med slynger. Motstanden endrer seg underveis, slik at øvelsen blir tyngre jo lenger du drar strikken.

En ulempe med strikk er at du ikke får gjort øvelser med maks belastning. Frivekter fungerer bedre hvis du ønsker å øke din maksimale styrke.

I dette programmet har vi valgt øvelser som egner seg spesielt godt for strikk. På samme måte som de andre styrkeprogrammene, handler det om å utfordre ryggen og styrke hofte- og lårmuskulatur.

Før du begynner å trene, sjekk alltid at strikken er hel og fin. Da unngår du å få deg en smell om den morkne strikken ryker på treningssenteret.

Sideløft 8.1

Sett: 2 Reps: 10 (hver side) Hold: 2 sek

Stå på midten av strikken, bena i skulderbreddes avstand. Hold endene av strikken i henda, og armene bøyd opp til skulderhøyde. Løft en fot og press den ut mot siden. Hold i to sekunder før du fører den sakte tilbake. Repeter til motsatt side.

Eksperttips

Dette er en kjempegod øvelse for utsiden av setet.

Ryggtrening med strikk

8.2 Hurra-knebøy

Sett: 2 **Reps:** 10

Stå på midten av strikken, bena i skulderbreddes avstand. Ta et godt grep i hver ende. Press hendene opp over hodet samtidig som du reiser deg til stående. Hold ryggen i midtstilling og bøy i hoftene når du går ned i knebøy. Gjenta.

Eksperttips

Konsentrer deg om å beholde ryggen i midtstilling.

Stående rotasjon 8.3

Sett: 2 Reps: 10 (hver side)

Fest strikken i skulderhøyde. Ta tak i den andre enden med begge hender. Stå sideveis fra festet med armene strakt foran deg. Ta et godt steg unna slik at strikken blir stram, du er nå i utgangsstillingen for øvelsen.

Hold hoftene i ro mens du roterer overkropp og armer sakte mot festet til strikken. Arbeid tilbake til utgangsstilling og repeter.

Eksperttips

Øvelsen blir tyngre jo lengre vekk fra strikkfestet du står i utgangsposisjonen.

Variasjon: Fest strikken høyt og trekk skrått nedover. Fest strikken lavt og trekk skrått oppover. Se øvelse 12.2 på side 216 (Chop) og 12.3 på side 218 (Lift) for lignende øvelser med kabeldrag.

Ryggtrening med strikk

8.4 Seteløft

Sett: 2 Reps: 10 Hold: 2 sekunder

Ligg på ryggen med bøyde knær og fotbladene mot gulvet. Legg strikken dobbelt midt over hoftene. Hold i enden av hver strikk og vri hendene utover slik at håndflatene peker mot taket. Løft setet fra gulvet mens du holder strikken igjen. Løft så høyt du klarer, men unngå økt svai i ryggen. Hold i to sekunder før du senker setet ned til gulvet. Repeter.

Eksperttips

Du skal kjenne det i setemusklene. Det er i hoftene bevegelsen skal skje. Tenk at overkroppen følger på etter hvert som setet blir løftet opp.

Vær oppmerksom på at du ikke øker svaien i ryggen, men klarer å holde midtstilling igjennom hele øvelsen.

Progresjon: Ettbens seteløft

Sett: 2 Reps: 10 Hold: 2 sekunder

Ligg på ryggen med beina bøyd og strikket dobbelt over hofta. Bøy det ene benet opp mot magen. Løft setet så høyt som du klarer uten å svaie i ryggen. Hold i tre sekunder. Senk deg rolig ned igjen og gjenta.

Eksperttips

Du skal kjenne det i setemusklene. Det er i hofta bevegelsen skal skje. Tenk at overkroppen følger på etter hvert som setet blir løftet opp.

Ryggtrening med strikk

8.5 Sirkler over hodet

Sett: 2 Reps: 5 sirkler (hver retning)

Fest strikken så høyt du klarer, og ta tak i endene med begge hender. Still deg med ryggen til festet og med armene strukket over hodet. Du skal kjenne at strikken vil trekke deg bakover. Hold hoftene i ro og armene strake mens du lager små sirkler med armene. Konsentrer deg om å unngå at ryggen mistes ukontrollert ut i svai.

Eksperttips

Pass på at ryggen er i midtstilling.

Overblikk: Ryggtrening med strikk

8.1 Sideløft

8.2 Hurra-knebøy

8.3 Stående rotasjon

8.4 Seteløft

8.5 Sirkler over hodet

Eksperttips

Gjenta øvelsene i programmet to ganger (to sett).