

Lær styrkeløft av SterkePetter

De fleste er godt kjent med basisøvelsene markløft, knebøy og benkpress. Dette er øvelser som kan tilpasses pasienter, mosjonister og utøvere på alle nivåer. De to første aktiverer primært strekkapparatet i beina, mens benkpress benytter de store brystmuskulene og albuestrekkerne. Slenger du med en øvelse for drag som f.eks. nedtrekk eller roing, tilfredsstiller du anbefalt minimum av stryketrening som Iversen og kollegaer omtaler i sin etter hvert velkjente artikkel «No time to lift». Denne guiden tar for seg klassisk utførelse, og hvem er vel bedre til å instruere i dette enn en av Norges beste styrkeløftere, Carl Petter Sommerseth?



AV LARS MARTIN FISCHER
OSTEOPAT

Du kjenner ham kanskje igjen fra NRK-sporten, da han laget sin egen gym i kjellerboden under nedstengningen av treningssentrene. Carl Petter er en smørblid lyngdøl som brukte konfirmasjonspengene sine på vektutstyr, og siden da har fokuset vært på å løfte tyngre og tyngre. Han er nå 36 år, nygift og har to katter. Ved siden av å løfte tungt jobber han fulltid som miljøarbeider for barn og unge. På fritiden er han trener for andre utøvere i styrkeklubben. Carl Petter ble nylig nr. 4 i VM i Halmstad og tok sølvmedalje i markløft i VM på hjemmebane i Stavanger nå i november.

Markløft

Den ultimate styrkeøvelsen er markløft, her må man virkelig jobbe med hele kroppen. Det er viktig med korrekt utførelse for å unngå skader og få et best mulig løft. Denne guiden om teknikk i markløft er fortrinnsvis myntet på nybegynnere og er en påminnelse til erfarne løftere i styrkeløft. Alternativ til markløft er sumo markløft, der du vil få et kortere løft (M4)

Plassering inn mot til stangen – M1

1. Plasser føttene omtrent i skulderbredde, stangen midt over føttene noen cm fra leggen. Tærne skal peke litt utover.
2. Ta grep, bruk overhåndsgrep til grepet begynner å svikte, bytt så til tommellås eller alternert grep (Bruk gjerne magnesium på hendene for bedre grep).
3. Sett deg rolig ned til leggen treffer stangen samtidig som du holder spenning/trykk i muskulaturen.

Før du drar – M2

1. Få skikkelig spenning/trykk i hele kroppen, stram alt fra tær til skuldre og fyll magen med luft (Fokus på spenning i mage-muskulatur, lats og lår).
2. Strake armer (skuldrene litt foran stangen, husk brystet opp). Forsøk å dra skuldrene ned og litt bak med lats.
3. Du skal markløfte stangen, ikke knebøye, det vil si hoften litt høyt i startposisjon!
4. Bøy stangen (vær tålmodig, begynn å dra «rolig» med ca. 50–70 prosent kraft til stangen bøyer seg. Rett før stangen løftes fra underlaget øker du på til 100 prosent.

I løftet M3

1. Dra stangen opp inntil kroppen (ja, helt inntil, og du vil få

skrubbsår på leggene). Bruk gjerne høye sokker/strømper for å unngå blod og hud på stangen.

2. Lås ut knærne når du kommer opp i full strekk samtidig som du skyter frem hoften (knip sammen rumpa). Skuldrene dras bakover, slik at du står helt rett.
3. Ikke legg deg bakover!

9 tips til nybegynnere

1. Markløft skal utføres i sokkelesten eller i sko med veldig tynne såler.
2. Ikke sprett vekten opp igjen fra gulvet. Senk stangen til gulvet og begynn på del 1 igjen før du begynner på neste repetisjon.
3. Bruk tid på å lære deg å gjøre det samme på alle repetisjoner.
4. Lær deg å bygge opp trykk! Alt SKAL STRAMMES!!! Det skal være nesten ubehagelig å stå i startposisjon.
5. Flytende magnesium er genialt. Det blir ikke søl av det og fås kjøpt i mange sportsbutikker, klatrebutikker, på nett eller på seriøse treningssentre.
6. Krummer du ryggen mye, har du enten for mye vekt på i forhold til styrken, eller så er du ikke teknisk bra nok – eventuelt begge deler. Ha tålmodighet, lær deg å stramme latissimus og ryggen skikkelig før du prøver deg på de tyngste vektene.



M1



M2



M3



M4

Knebøy

Dette er en øvelse der du trener hele kroppen under knebøy, og det er den ultimate bein- og rumpeøvelsen. Før du trener knebøy, er det viktig å varme skikkelig godt opp.

Forberedelse knebøy (K1):

1. Plasser stangen i knebøystativet slik at den er på høyde med armhulene.

2. Ta tak i stangen med lik avstand til midten med begge hender. (Bruk serrateringene på stangen når du plasserer fingrene).
3. Typisk stangplassering er ca. rett under trapezius (plasseringen kan variere litt fra person til person).
4. Still deg med kroppen rett under stangen.

Før løftet (K2):

1. Bygg opp skikkelig spenning/trykk i hele kroppen, stram alt fra tær til skuldre og fyll magen med luft (Fokus på spenning i magemuskulatur, lats og lår).
2. Løft stangen rett opp og få kontroll på stangen! (Tenk hofter under stang når du løfter av).
3. Kontrollert walkout bakover. Optimalt skal du ta 2–3 skritt. Walkout skal være helt lik hver gang. (Bredde i stand kan variere litt. Bestem deg for en bredde og hold deg til den. Tærne skal peke litt utover).
4. Kontroller vekten. Stiv av kroppen og gjenta punkt 1.

Under løftet (K3):

1. Hold trykket i kroppen. Stangen skal ligge på samme sted på nakken/ryggen under hele løftet.
2. Hodet senkes ned mot nakken. Hold blikket litt oppover under hele løftet.
3. Albuer frem/bryst opp.
4. Trykket under foten skal være på bakkdelen av foten. Det er vanlig å si: Trykk på hæl!
5. Knær ut. Dvs. at knærne skal være rett over fotbladet under hele løftet og ikke vandre innover mot hverandre.





6. Sett deg til hoftebeinet er under øverste del på knærne.
7. Press/løft så tilbake til startposisjon, hold spenningen!

Etter løftet:

- Gå stødig tilbake til stativet og sett på plass stangen, ikke slipp opp spennet i muskulaturen før stangen er på plass.

12 tips til nybegynnere:

For å hjelpe deg litt ekstra med knebøyen har Carl Petter skrevet ned noen tips du kan prøve for å forbedre knebøyen din.

1. Få noen med peiling til å se på deg (en sertifisert trener fra en styrkeløftklubb eller lignende).
2. Ikke bruk joggesko eller sko med demping.
3. Skal du bruke sko, bruk stabile sko. Gjerne knebøysko/vektløftersko eller helt flate sko uten demping
4. Knevarmere er en god investering!
5. Oppvarming og lett tøying/bevegelighetstrening før du starter å bøye, anbefales sterkt!

6. Kontroller vekten gjennom hele løftet!
7. Bruk tid på å lære deg å gjøre det samme på alle løft (få det til å føles naturlig og automatisk).
8. Lær deg å bygge opp trykk! ALT SKAL STRAMMES!!! Bruker du belte, så lær deg å trykke mot beltet.
9. Krummer du ryggen mye, har du enten for mye vekt på i forhold til styrken, eller så er du ikke teknisk bra nok eller begge deler.
10. Ha tålmodighet, lær deg å stramme lats, ryggen og mage skikkelig før du prøver deg på de tyngste vektene.
11. Krumming av rygg utgår! Ferdig med den.
12. Kamera er genialt, film deg selv, se hvordan du gjør det, ikke bruk speil til å se på teknikken!

Benkpress

Når man utfører benkpress riktig, bruker man faktisk hele kroppen. Det er viktig med en jevn fordeling mellom muskelmassen foran og bak i benkpress. Denne guiden om teknikk i benkpress er fortrinnsvis myntet på nybegynnere og er

en påminnelse til erfarne løftere i styrkeløft.

Forberedelse benkpress (B1)

1. Legg deg langt nok ned på benken til at du kan presse stangen litt bakover på vei opp (mot hodet).
2. Hodet, skuldrene og rumpa skal alltid være på benken.
3. Lær deg å pakke skulderbladene sammen, de skal bak og ned.
4. Plasser føttene så godt under deg du kan, og sørg for at hele fotsålen er i gulvet.
5. Klem hardt rundt stangen.

Veien ned (B2)

1. Ta tak i stangen, skulderbredt = smalbenk, pekefingerne på serrateringene = bred benk, du skal antageligvis et sted midt mellom. Litt nærmere bredt grep enn smalt.
2. Når du har funnet en god posisjon for å løfte på benken, planter du beina godt i bakken og holder spenning i alt fra ytterst i tærne til øverst i skuldrene. (Fokus på spenning i lår, mage og lats). Trekk pusten dypt inn og gå videre til neste punkt.

3. Dra/løft stangen ut av stativet, ikke løft den rett opp slik at skulderbladene ikke lenger er pakket bak og ned. (Dra med lats og få gjerne hjelp i avløftet om det er tyngre vekter eller vanskelig å løfte av).
4. Trekk pusten igjen om nødvendig.
5. Stangen skal senkes KONTROLLERT ned til brystet, ca. til brystbeinet. (Klem hardt rundt stangen og møt stangen med brystkassen når du gjør dette, samtidig som du holder spenningen i all muskulatur). Grunnen til dette er at vi lager oss kortere løftevei, noe som ikke bare gjør oss sterkere, vi får også mindre rotasjon i skuldrene, som fører til mindre vondter og lavere skaderisiko for skuldrene.
6. Når stangen treffer brystet, er det kjempeviktig å holde spen-

ningen i kroppen. Slapp aldri av! Ta en kontrollert touch eller stopp. (Denne skal være på samme sted hver gang).

Veien opp (B3)

1. Hold trykket på hælene dine, press hælene ned i bakken og «skyv» kroppen bakover mot skuldrene dine. (HOLD RUMPA PÅ BENKEN).
2. Press stangen oppover og litt bakover (mot hodet). Press aldri nedover mot navlen.
3. I toppstilling låser du ut armene helt og begynner på punkt 3–4 i avløft og veien ned til brystet.

7 tips til nybegynnere (B4)

1. Lær deg å pakke skulderbladene dine! Det er superviktig!
2. Magnesium på hendene er fint. Så slipper du å skli med hendene på stangen. Er benken glatt, kan det hjelpe med litt

magnesium på skuldrene også.

3. Om du vil bli sterk i benk, er det viktig å ha kontroll på vektene. Du skal senke stangen kontrollert ned til samme sted på brystet hver gang.
4. IKKE SPRETT OPP OG IKKE LØFT TYNGRE ENN DET DU KLARER Å LØFTE SELV! Svelg egoet ditt, ta på mindre vekt. Han som står bak deg, han er der for å løfte av og evt. sikre i tilfelle noe skulle skje. Han er der ikke for å trene shrugs eller stangroing.
5. Få noen med peiling til å se på deg.
6. Nok en gang – film deg selv og se hvordan du gjør det. Ikke bruk speil til å se på teknikken!
7. Et fint alternativ er å løfte med en kloss på brystet for å få kortere løftevei. Dette kan være et godt alternativ for de som ikke klarer å spenne opp i svai.

