

Gratis Baseløftkurs

Denne videoen er fra et av mine tidligere Onlinekurs, der vi hadde en praktisk fagsamling med gjennomgang av alle baseløftene.

Her får du instruksjon og tips både i hvordan baseløft skal utføres, og hvordan de skal tilpasses din individuelle kroppsstruktur. Fordelen med baseløft er at de trener mange muskelgrupper samtidig og dermed gjør treningstiden svært effektiv, men samtidig er mange av de «reglene» som foreligger på utførelse ikke like egnet for en mann på 2m med lange armer og bein, som ei dame på 1,55m - og du vil forstå hvorfor når du ser videoen.

Spol gjerne fram til den øvelsen du vil se på først, og du kan til og med eksperimentere med å øke hastigheten til 1,5 eller 2x i partier det er mye teori og prating hvis du vil se gjennom raskere (selv om jeg forsøker å være så direkte og rett på sak som mulig).

Innhold:

Introduksjon

Innlæring av teknikk 5:55

Knebøy 15:26

Testing av hoftemobilitet 18:30

Beinstilling 22:13

Tyngdepunkt 25:03

Kinetiske kjeder 26:55

Goblet Squat 27:47

Alternativ test av mobilitet og beinstilling 30:32

Kne- eller hoftedominant 32:33

Grep og stangplassering 39:50

Bekkenvipp og kjernestabilitet 47:30

Interne og eksterne instruksjoner 51:22

Knevinkel 52:56

Korrigering av tyngdepunkt 55:57

Aktivering 57:21

Pusteteknikk 58:03

Teknikktrening og bevegelsesbane 1:00:10

Hoftedominant knebøy 1:04:18

Sette på plass stanga 1:07:57

Alternative Øvelser 1:08:35

Frontbøy 1:10:00

Sko 1:12:27

Zercher Knebøy 1:14:18

Bruk av strikk 1:16:27

Styrke bunnposisjonen 1:18:58

Benkpress og pushups 1:21:04

Pushups 1:34:18

Hvordan bli sterk i benken 1:37:54

Grepsbredde 1:41:13

Oppspenning 1:46:03

Pusteteknikk 1:53:11

Bevegelsesbane 1:54:41

Coaching 1:58:48

Spotting 2:01:05

Internt og Eksternt Fokus 2:03:50

Leg Drive 2:04:36

Bruk av strikk 2:05:55

Begrense bevegelsesutslaget 2:08:01

Mer om 1RM trening 2:09:10

Bench Bløz og Sling Shot 2:13:47

Trening - genetikk, repsområder, interferenseffekt 2:15:32

Skulderpress 2:20:14

Kontroll av skulderblad 2:22:18

Grep, utførelse, pusteteknikk 2:24:15

Bevegelsesbane 2:26:36

Sumo-trikset 2:27:51

Enarms skulderpress 2:31:01

Overføringsverdi til benkpress 2:32:17

Blikk og hodeposisjon 2:32:47

Rumensk Markløft og Markløft 2:33:58

Nervebaner og tøying 2:34:16

Oppspenning og utførelse 2:37:30

Innlæring av hoftebevegelse 2:39:01

Grep 2:40:07

Pust og stabilitet 2:41:06

Startposisjon i markløft 2:42:39

Sumo Markløft 2:44:24

Modified Sumo 2:45:28

Er Markløft egentlig en bra øvelse? 2:47:12

Glute-Ham Raise 2:48:48

Repsområder 2:49:46

Alternativ til GHR 2:52:10

Alternative grep og bruk av drareimer 2:53:25

Hodeposisjon og blikk - også for knebøy 2:57:42

Mixed/Omvendt grep 3:00:19

Plassering av skulderblad 3:02:45

Trap Bar 3:06:18

Grepsstyrke 3:07:53

Splittbøy og Hip Thrust - biomekanikk 3:10:15

Mer om biomekanikk for valg av øvelser 3:12:37

Chins og pullups 3:14:33

Optimal belastningskurve 3:15:32

Hvordan bli sterk i chins 3:17:08

Teknikktips 3:19:56

Grep 3:21:52

Eksternt og Internt Fokus 3:25:29

Spørsmål & Svar 3:25:47

Kortreps for å bli sterk? 3:25:51

Overdriver vi volumet? 3:30:18

Forskjellig trening for 1RM og hypertrofi? 3:32:16

Programmering for kondisjon 3:34:59

Hva med kunden som vil ned i fettprosent? 3:40:39

Takk til - Vil du lære mer 3:44:55-3:45:05