

Fysioterapeut Arild Ove Ørjasæter

Av: Arild Ove Ørjasæter

Tips til øvelser i Smith maskina



Start treningen på et nivå hvor øvelsen kan utføres riktig. Gradvis øk belastningen iht progresjonsprinsippene etterhvert som du blir sterkere. Viktig:

- Gjør øvelsene rolig og kontrollert
- Gjør 4-6 repetisjoner og 3-4 serier av hver øvelse

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Benkpress i Smith				Ligg på ryggen med setemuskulatur og øvre del av skulder som kontaktpunkt. Forsøk å samle skulderbladene slik at det skapes en forspenning i brystmuskulaturen. Hele foten skal være i gulvet, og presses noe ned i gulvet for å skape stabilitet under løftet. For stangen ned til brystets midtre del mens du trekker pusten, press deretter stangen opp igjen til utgangsposisjon og pust ut mot slutten. Grepsavstand kan varieres, men dersom fokuset er trening av brystmuskulaturen, bør ikke avstanden være
2 - Incline benkpress i Smith				Ligg på ryggen med setemuskulatur og øvre del av skulder som kontaktpunkt. Løft ryggen på benken til ca 45 grader. Forsøk å samle skulderbladene slik at det skapes en forspenning i brystmuskulaturen. Hele foten skal være i gulvet, og presses noe ned i gulvet for å skape stabilitet under løftet. For stangen ned til brystets øvre del mens du trekker pusten, press deretter stangen opp igjen til utgangsposisjon og pust ut mot slutten. Grepsavstand kan varieres, men dersom fokuset er trening av
3 - Stående roing i Smith				Skulderbreddes avstand mellom bena som bøyes til ca 120 grader. Foroverbøyd rett rygg med ca 90 grader i hofteleddet. Korsrygg jobber stabiliserende under hele øvelsen. Hold hodet som en naturlig forlengelse av kroppen, blikket festet ned i gulvet og rettet noe fremover. Fra strake armer løftes stangen til bryst og ned igjen. Trekk pusten i oppløft og pust ut i siste halvdel av nedløftet.
4 - Strak markløft i Smith-stativ 2				Vektstangen henger på strake armer, føres ned så nært kroppen som mulig, men uten at den forstyrrer hensiktsmessig bevegelse og teknikk. Bena skal holdes strake/tilnærmet strake. Trekk pusten på vei ned, hold i øvelsens nedre fase, og pust deretter ut på vei opp (siste halvdel av oppløftet). Samle skulderbladene og hold en svak svai i korsryggen, etterstrebe å holde denne gjennom hele oppløftet. Relativt smal benstilling, tyngdepunktet holdes rett igjennom kroppen, med noe mer fordelt
5 - Stående roing i Smith-stativ				Plasser bena slik at tærne er foran stanga. Hold omkring stangen med skulderbredt grep. Stå lett foroverbøyd med rett rygg og lett bøyde knær. Start øvelsen med å dra skuldrene bakover, bøy i albue og for armene langs kroppen. Løft stangen mot magen og press skulderbladene sammen i sluttfasen. Senk tilbake og gjenta øvelsen.
6 - Liggende kroppsheving i Smith m/reversed grip				I utgangsposisjon skal kroppen henge på strake armer og være horisontal. Benytt undergrep/reversed grip. Mage og korsrygg holder kroppen stabilisert gjennom hele øvelsen. Trekk pusten og løft kroppen opp til stangen. Forsøk å møte stangen med brystet. Sørg for et konsentrert nedløft og pust ut ved utgangsposisjon. Grepsbredden kan med fordel varieres.



[Se video av øvelsene](#)

Fysioterapeut Arild Ove Ørjasæter

Av: Arild Ove Ørjasæter

Tips til øvelser i Smith maskina



Start treningen på et nivå hvor øvelsen kan utføres riktig. Gradvis øk belastningen iht progresjonsprinsippene etterhvert som du blir sterkere. Viktig:

- Gjør øvelsene rolig og kontrollert
- Gjør 4-6 repetisjoner og 3-4 serier av hver øvelse

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 - Skulder løft bak nakke i Smith				Stå med strak kropp og samlede skulderblad. Stangen henger på strake armer bak kroppen. Skuldrene løftes så høyt de kan opp mot ørene, og slippes helt ned igjen til belastningen "henger" på muskulaturen. Pust inn før opptrekk og ut på vei ned mot utgangsstilling.
8 - Knebøy i Smith- stativ 2				Hold blikket rettet fremover under hele øvelsen. Start med strake ben i skulderbreddes avstand, tyngdepunktet rett igjennom kroppen med noe mer fordelt tyngdekontakt på bakre halvdel av fot. Gjennom fokus på mage og korsrygg, skal hele kroppen holdes stabil og innervert gjennom alle deler av øvelsen. Trekk pusten på vei ned, hold i øvelsens nedre fase og pust deretter ut på vei opp (siste halvdel av oppløftet). Stopp ved 90 grader i kneleddet, hvor det er viktig at tyngdepunktlinjen ikke
9 - Knebøy på ett ben i Smith				Hold blikket rettet fremover under hele øvelsen. Start med strakt ben, tyngdepunktet rett igjennom kroppen med noe mer fordelt tyngdekontakt på bakre halvdel av stamfot. Det benet som ikke trenes føres bak kroppen og forblir passiv gjennom øvelsen. Gjennom fokus på mage og korsrygg, skal hele kroppen holdes stabil og innervert gjennom alle deler av øvelsen. Trekk pusten på vei ned, hold i øvelsens nedre fase og pust deretter ut på vei opp (siste halvdel av oppløftet). Stopp ved 90 grader i kneleddet,
10 - Utfall bakover fra benk i Smith				Hold blikket rettet fremover under hele øvelsen. Stå på benken med begge ben og finn balansen. Hold stangen på ryggen og før det ene benet bakover så langt du kan til foten når underlaget. Hovedtyngden skal hele tiden ligge på det fremre benet. Press deretter fremre fot ned i benken og trekk bakre fot tilbake, med påfølgende kneløft. Før samme fot deretter umiddelbart tilbake i en ny repetisjon. Pust inn under bakoverføring av fot, hold under oppløft og pust ut ved kneløft.



[Se video av øvelsene](#)