

Benpress-Hypotetiskt 1RM

Kontraindikationer – muskoskelatala skador som kan förvärras, osteoporos, skelettmastaser i ryggrad eller underkropp

Testet utförs i benpress-apparat

-Ställ in sätet så att knäna är så nära 90° som möjligt

-Fötterna placeras på plattan i höftbredd med tårna på överst på plattan

-Instruera patienten att hålla i handtagen

-Instruera patienten att skjuta plattformen bort från kroppen genom att sträcka ut benen (utan att helt sträcka ut knäna) och sedan föra tillbaka plattan tills patienten är tillbaka till 90° igen med knäna på ett kontrollerat sätt

-Instruera patienten att andas ut när han/hon förväntar sig ansträngning och att undvika att hålla andan vid ansträngning

-Säkerställ att du har full kontroll över maskinen under båda faserna

-Börja en uppvärmning som består av 6 repetitioner med låg intensitet följt av 2 minuters vila

-För att fastställa patientens hypotetiska maximala styrka väljs en belastning som kan lyftas högst 12 ggr (12-RM-testförsök). Med detta tillvägagångssätt kan den maximala vikten och antalet repetitioner uppskatta 1RM (enligt Landers 1985)

-Maximalt fyra försök skall utföras för att fastställa 12RM. För att undvika onödig trötthet bör du sträva efter att uppnå 12RM på tre försök. Alla försök ska antecknas i testbladet

-Vila en minut mellan varje försök. Håll patienten motiverad under hela testet genom att ständigt uppmuntra.

-Det uppskattade 1RM kommer att göras med hjälp av tabellen från Landers 1985. Använd Excel-bladet 1RM_max_calculator och ange den tyngsta vikten som lyckades uppnås för 12RM (OBS endast det tyngsta). Värdet beräknas automatiskt för 1RM i Excel.