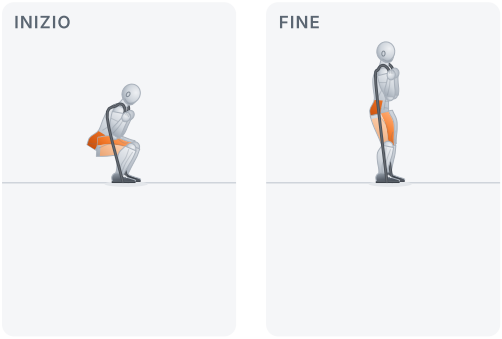
A1 Inizia ovunque

Principiante | Una banda (Light o Medium) | Circa 20 minuti | 2 o 3 volte a settimana

Un circuito per le tue prime sessioni. Esegui i sei esercizi uno dopo l'altro, con 45 secondi di pausa tra gli esercizi, e completa due giri. Dalla settimana 3 fai tre giri.

Muscoli principali Muscoli di supporto

Esercizi

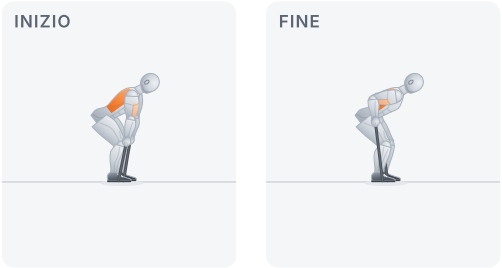


1. Squat 12 rip.

Gambe, glutei

Apri la banda e sali con entrambi i piedi su un'estremità dell'anello, alla larghezza delle spalle. Porta l'altra estremità davanti alle spalle e tienila all'altezza delle clavicole.

- Porta il bacino indietro e in basso; le ginocchia seguono le punte dei piedi.
- Tieni il petto alto e i talloni a terra.
- Spingi con le gambe fino a estendere completamente le anche.

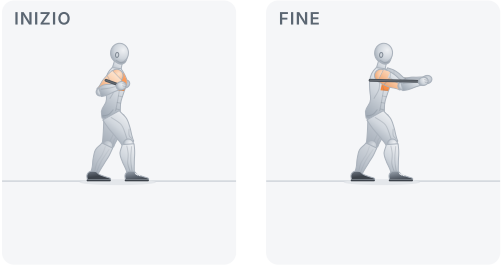


2. Rematore busto flesso 12 rip.

Parte alta della schiena, bicipiti

Sali sulla banda e afferra le estremità. Inclina il busto di circa 45 gradi con la schiena dritta.

- Tira i gomiti indietro e in alto, vicino al corpo.
- Avvicina le scapole alla fine del movimento.
- Il busto resta fermo, senza slancio.

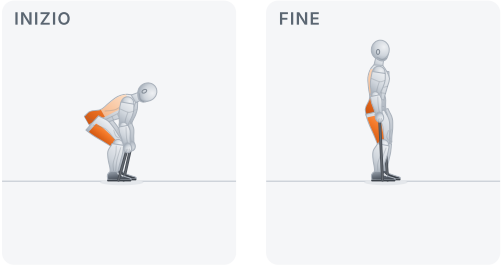


3. Distensioni per il petto in piedi 12 rip.

Petto, tricipiti

Fai passare la banda dietro la parte alta della schiena, sotto le ascelle, con un'estremità in ciascuna mano. Metti un piede davanti all'altro.

- Spingi le mani dritte in avanti all'altezza del petto.
- Tieni le spalle basse e l'addome contratto.
- Torna in modo controllato finché le mani sono accanto al petto.

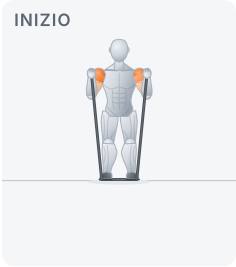


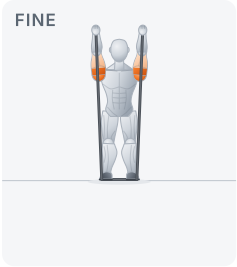
4. Stacco da terra 12 rip.

Catena posteriore, schiena

Sali sulla banda con entrambi i piedi alla larghezza delle anche. Afferra le estremità della banda a sinistra e a destra dei piedi.

- Porta il bacino indietro, schiena dritta e braccia lunghe.
- Raddrizzati spingendo le anche in avanti, senza tirare con le braccia.
- In alto contrai i glutei e porta le spalle indietro.



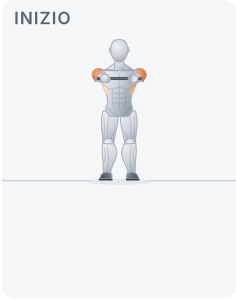


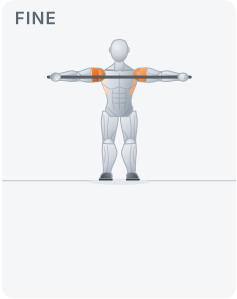
5. Distensioni sopra la testa 10 rip.

Spalle, tricipiti

Sali sulla banda con entrambi i piedi. Afferra le estremità all'altezza delle spalle, con i gomiti sotto le mani.

- Contrai addome e glutei; non inarcare la zona lombare.
- Spingi le mani in verticale fino a distendere le braccia.
- Scendi in modo controllato fino all'altezza delle spalle.





6. Pull-Apart 15 rip.

Deltoidi posteriori, parte alta della schiena

Afferra la banda con entrambe le mani circa alla larghezza delle spalle, braccia tese all'altezza delle spalle. Le estremità della banda sporgono all'esterno delle mani.

- Allarga la banda finché tocca il petto.
- Avvicina le scapole e tieni le spalle basse.
- Tieni le braccia quasi tese.

Regole per ogni sessione

- **Scegli la resistenza:** Scegli un livello che ti lasci circa due ripetizioni pulite di riserva alla fine di ogni serie.
- **Progredisci:** Quando tutte le serie raggiungono il numero più alto di ripetizioni, passa al gradino successivo da 10 kg.
- **Regola:** Un passo più lontano dall'ancoraggio o un appoggio più largo sulla banda aumenta la trazione senza cambiare banda.
- **Ritmo:** Due secondi in andata, una breve pausa, due secondi di ritorno controllato. Non lasciare mai che la banda torni di scatto.
- **Prima di ogni sessione:** Controlla che le bande non abbiano crepe, chiudi i moschettoni e prova il punto di ancoraggio con una trazione decisa.

Livelli di resistenza

10 kg	Light
20 kg	Medium
30 kg	Heavy
40 kg	Very Heavy
50 kg	Light + Very Heavy
60 kg	Medium + Very Heavy
70 kg	Heavy + Very Heavy
80 kg	Light + Heavy + Very Heavy
90 kg	Medium + Heavy + Very Heavy
100 kg	Tutte e quattro le bande

Avvertenze per la salute. Le Powerbands aerobis sono attrezzi di allenamento impegnativi ed efficaci. Rispetta le nostre indicazioni su sicurezza e montaggio per evitare infortuni e incidenti. Consulta il tuo medico, terapista o allenatore prima del primo allenamento con l'attrezzo. Potranno consigliarti e preparare un piano di allenamento individuale. Abituati all'allenamento gradualmente e non sovraccaricarti. Inizia con esercizi semplici e poca resistenza e, se possibile, allenati con un compagno che possa aiutarti.

Versione guidata di questo piano con esercizi animati: aerobis.com/pages/powerband-workouts