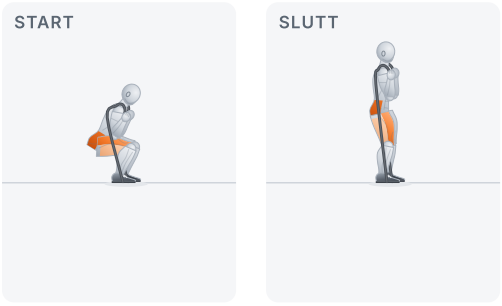
A1 Kom i gang hvor som helst

Nybegynner | Én strikk (Light eller Medium) | Ca. 20 minutter | 2 til 3 ganger i uken

En sirkeløkt for de første treningene dine. Gjør alle seks øvelsene etter hverandre med 45 sekunders pause mellom øvelsene, og fullfør to runder. Fra uke 3 gjør du tre runder.

Hovedmuskler Støttemuskler

Øvelser

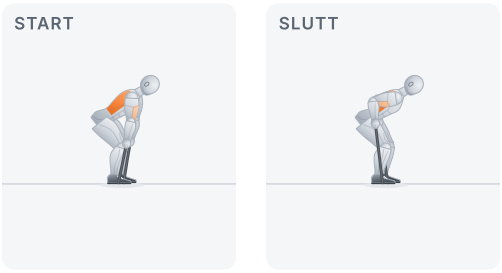


1. Knebøy 12 rep.

Bein, sete

Åpne strikken og tråkk med begge føttene i skulderbredde på den ene enden av løkken. Før den andre enden opp foran skuldrene, og hold den ved kragebeina.

- Skyv hoften bakover og ned; knærne følger tærne.
- Hold brystet oppe og hælene i gulvet.
- Press opp gjennom beina til hoften er helt strukket.

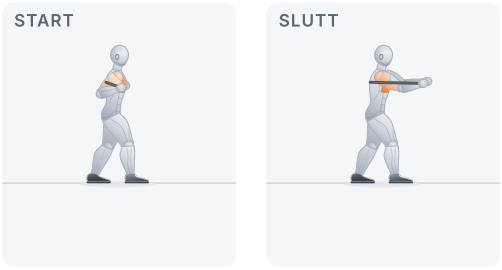


2. Foroverbøyd roing 12 rep.

Øvre rygg, biceps

Stå på strikken og ta tak i endene. Len deg omtrent 45 grader fram med rett rygg.

- Trekk albuene bakover og opp tett inntil kroppen.
- Klem skulderbladene sammen på slutten.
- Overkroppen holdes i ro; ingen sving.

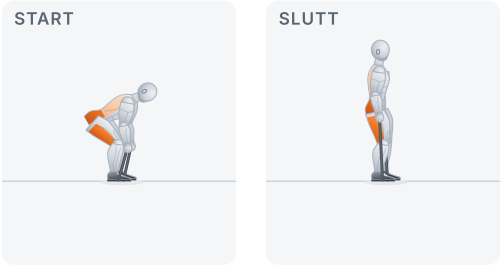


3. Stående brystpress 12 rep.

Bryst, triceps

Før strikken rundt øvre del av ryggen under armhulene med en ende i hver hånd. Stå med den ene foten foran den andre.

- Press hendene rett fram i brysthøyde.
- Hold skuldrene nede og magen stram.
- Før kontrollert tilbake til hendene er ved siden av brystet.

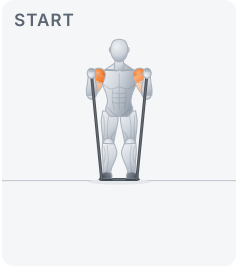


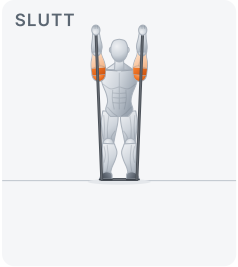
4. Markløft 12 rep.

Bakre kjede, rygg

Stå på strikken med begge føttene i hoftebredde. Ta tak i endene av strikken til venstre og høyre for føttene.

- Skyv hoften bakover, hold ryggen rett og armene lange.
- Reis deg ved å føre hoften fram, ikke ved å dra med armene.
- Stram setet på toppen, og trekk skuldrene tilbake.



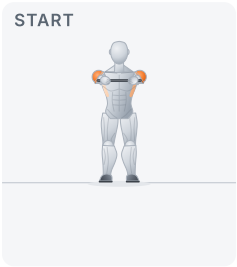


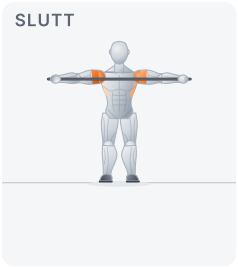
5. Skulderpress 10 rep.

Skuldre, triceps

Stå på strikken med begge føttene. Ta tak i endene i skulderhøyde med albuene under hendene.

- Stram mage og sete; unngå svai i korsryggen.
- Press hendene rett opp til armene er strake.
- Senk kontrollert til skulderhøyde.





6. Pull-Apart 15 rep.

Bakside skuldre, øvre rygg

Ta tak i strikken med begge hender i omtrent skulderbredde, armene strake i skulderhøyde. Endene av strikken henger utenfor hendene.

- Trekk strikken fra hverandre til den berører brystet.
- Klem skulderbladene sammen, og hold skuldrene nede.
- Hold armene nesten strake.

Regler for hver økt

- **Velg motstand:** Velg et nivå der du har omtrent to rene repetisjoner i reserve på slutten av hvert sett.
- **Øk belastningen:** Når alle sett når det øvre repetisjonstallet, går du opp til neste trinn på 10 kg.
- **Finjuster:** Et steg bort fra festet eller en bredere stilling på strikken øker draget uten å bytte strikk.
- **Tempo:** To sekunder ut, kort stopp, to sekunder kontrollert tilbake. La aldri strikken sprette tilbake.
- **Før hver økt:** Sjekk strikkene for rifter, lukk karabinene og test festepunktet med et kraftig drag.

Motstandsnivåer

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	Alle fire strikkene

Helseråd. aerobis Powerbands er krevende og effektive treningsredskaper. Følg anvisningene våre for sikkerhet og oppsett for å unngå skader og ulykker. Snakk med legen, terapeuten eller treneren din før du trener med utstyret første gang. De kan gi deg råd og lage en individuell treningsplan. Venn deg gradvis til treningen, og ikke overbelast deg selv. Begynn med enkle øvelser og lav motstand, og tren helst sammen med en treningspartner som kan hjelpe deg.

Veiledet versjon av denne planen med animerte øvelser: aerobis.com/pages/powerband-workouts