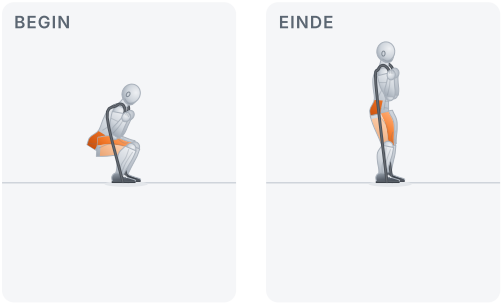
A1 Overal beginnen

Beginner | Eén band (Light of Medium) | Ongeveer 20 minuten | 2 tot 3 keer per week

Een circuit voor je eerste trainingen. Doe alle zes oefeningen na elkaar, met 45 seconden rust tussen de oefeningen, en maak twee rondes. Vanaf week 3 doe je drie rondes.

Hoofdspieren Ondersteunende spieren

Oefeningen



1. Squat 12 herh.

Benen, bilspieren

Open de band en ga met beide voeten op schouderbreedte op één uiteinde van de lus staan. Breng het andere uiteinde voor je schouders langs en houd het vast bij je sleutelbeenderen.

- Breng je heupen naar achteren en omlaag; je knieën volgen je tenen.
- Houd je borst omhoog en je hielen op de grond.
- Duw je uit je benen omhoog tot je heupen volledig gestrekt zijn.

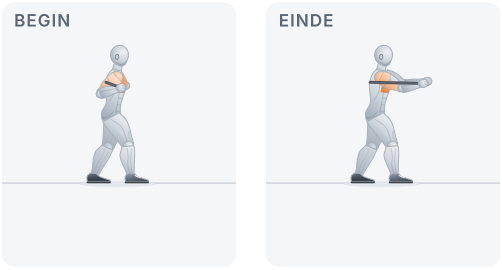


2. Voorovergebogen roeien 12 herh.

Bovenrug, biceps

Ga op de band staan en pak de uiteinden vast. Buig met rechte rug ongeveer 45 graden voorover.

- Trek je ellebogen naar achteren en omhoog, dicht langs je lichaam.
- Knijp aan het eind je schouderbladen samen.
- Je romp blijft stil; geen zwaai.

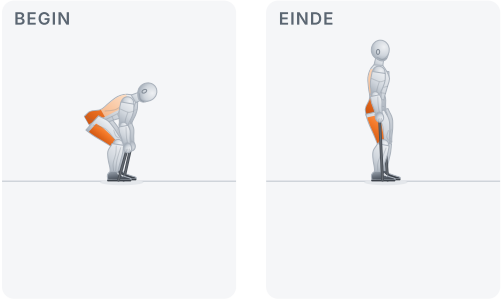


3. Staande chest press 12 herh.

Borst, triceps

Leid de band om je bovenrug onder je oksels door, één uiteinde in elke hand. Zet één voet voor de andere.

- Duw je handen op borsthoogte recht naar voren.
- Houd je schouders laag en je romp aangespannen.
- Kom gecontroleerd terug tot je handen naast je borst zijn.

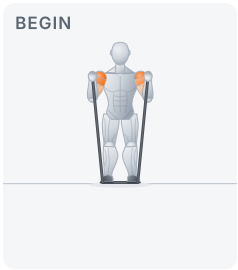


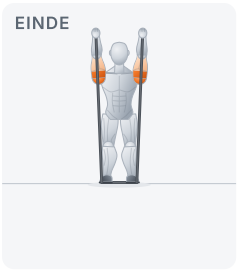
4. Deadlift 12 herh.

Achterste keten, rug

Ga met beide voeten op heupbreedte op de band staan. Pak de uiteinden van de band links en rechts naast je voeten vast.

- Duw je heupen naar achteren, houd je rug recht en je armen lang.
- Kom omhoog door je heupen naar voren te brengen, niet door met je armen te trekken.
- Span bovenaan je bilspieren aan en trek je schouders naar achteren.



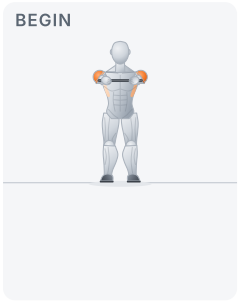


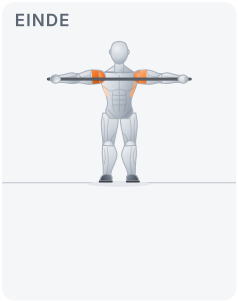
5. Overhead Press 10 herh.

Schouders, triceps

Ga met beide voeten op de band staan. Pak de uiteinden op schouderhoogte vast, ellebogen onder je handen.

- Span je romp en bilspieren aan; maak geen holle rug.
- Duw je handen recht omhoog tot je armen gestrekt zijn.
- Laat gecontroleerd zakken tot schouderhoogte.





6. Pull-Apart 15 herh.

Achterkant schouders, bovenrug

Pak de band met beide handen ongeveer op schouderbreedte vast, armen gestrekt op schouderhoogte. De uiteinden van de band hangen buiten je handen.

- Trek de band uit elkaar tot hij je borst raakt.
- Knijp je schouderbladen samen en houd je schouders laag.
- Houd je armen bijna gestrekt.

Regels voor elke training

- **Kies je weerstand:** Kies een niveau waarbij je aan het eind van elke set nog ongeveer twee nette herhalingen over hebt.
- **Opbouwen:** Haal je in alle sets het hoogste aantal herhalingen, ga dan naar de volgende stap van 10 kg.
- **Fijnafstellen:** Een stap verder van het anker of een bredere stand op de band verhoogt de trekkracht zonder van band te wisselen.
- **Tempo:** Twee seconden heen, kort vasthouden, twee seconden gecontroleerd terug. Laat de band nooit terugschieten.
- **Voor elke training:** Controleer de banden op scheurtjes, sluit de karabijnhaken en test het ankerpunt met een stevige ruk.

Weerstandsniveaus

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 vier de banden

Gezondheidsrichtlijnen. aerobis Powerbands zijn veeleisende en krachtige trainingsmiddelen. Volg onze aanwijzingen voor veiligheid en opbouw om blessures en ongelukken te voorkomen. Raadpleeg je arts, therapeut of trainer voordat je voor het eerst met het toestel traint. Zij kunnen je adviseren en een persoonlijk trainingsschema opstellen. Wen langzaam aan de training en overbelast jezelf niet. Begin met eenvoudige oefeningen en weinig weerstand en train zo mogelijk met een trainingspartner die je kan helpen.

Begeleide versie van dit schema met geanimeerde oefeningen: aerobis.com/pages/powerband-workouts