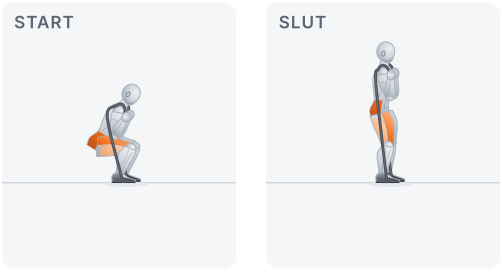
A1 Kom igång var som helst

Nybörjare | Ett band (Light eller Medium) | Cirka 20 minuter | 2 till 3 gånger per vecka

Ett cirkelpass för dina första träningar. Gör alla sex övningarna efter varandra med 45 sekunders vila mellan övningarna och genomför två varv. Från vecka 3 gör du tre varv.

Huvudmuskler Stödjande muskler

Övningar

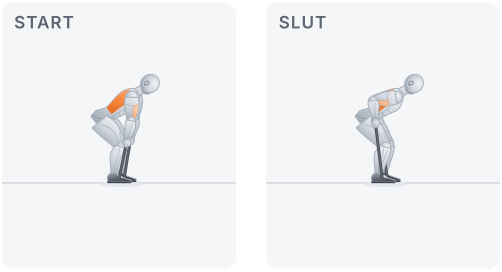


1. Knäböj 12 reps

Ben, säte

Öppna bandet och kliv med båda fötterna axelbrett på ena änden av öglan. För den andra änden upp framför axlarna och håll den vid nyckelbenen.

- Skjut höften bakåt och nedåt; knäna följer tårna.
- Håll bröstet uppe och hälarna i golvet.
- Pressa upp genom benen tills höften är helt sträckt.

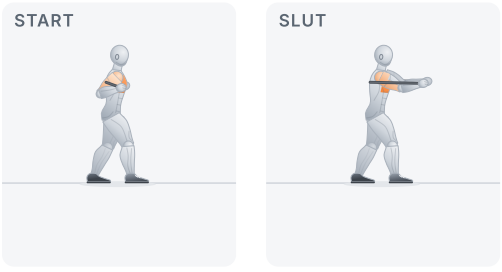


2. Framåtlutad rodd 12 reps

Övre rygg, biceps

Stå på bandet och greppa ändarna. Luta dig cirka 45 grader framåt med rak rygg.

- Dra armbågarna bakåt och uppåt nära kroppen.
- Kläm ihop skulderbladen i slutet.
- Överkroppen är stilla; ingen gung.

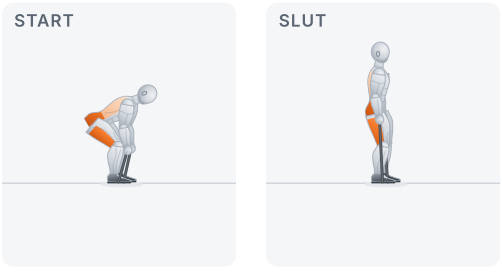


3. Stående bröstpress 12 reps

Bröst, triceps

För bandet runt övre delen av ryggen under armhålorna med en ände i varje hand. Stå med ena foten framför den andra.

- Pressa händerna rakt fram i brösthöjd.
- Håll axlarna nere och bålen spänd.
- För kontrollerat tillbaka tills händerna är vid sidan av bröstet.

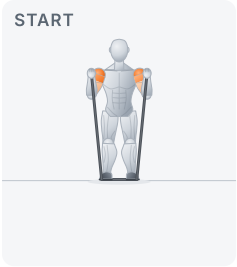


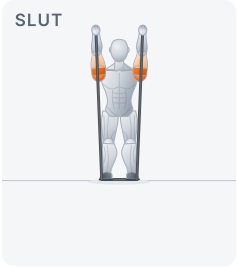
4. Marklyft 12 reps

Bakre kedjan, rygg

Stå på bandet med båda fötterna höftbrett. Greppa bandets ändar till vänster och höger om fötterna.

- Skjut höften bakåt, håll ryggen rak och armarna långa.
- Res dig genom att föra höften framåt, inte genom att dra med armarna.
- Spänn sätet i toppen och dra axlarna bakåt.



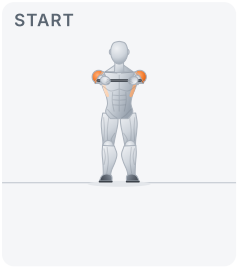


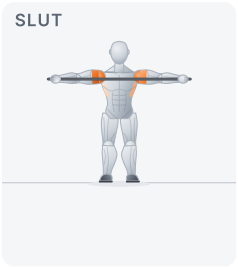
5. Axelpress 10 reps

Axlar, triceps

Stå på bandet med båda fötterna. Greppa ändarna i axelhöjd med armbågarna under händerna.

- Spänn bål och säte; svanka inte.
- Pressa händerna rakt upp tills armarna är raka.
- Sänk kontrollerat till axelhöjd.





6. Pull-Apart 15 reps

Baksida axlar, övre rygg

Greppa bandet med båda händerna ungefär axelbrett, armarna raka i axelhöjd. Bandets ändar hänger utanför händerna.

- Dra isär bandet tills det nuddar bröstet.
- Kläm ihop skulderbladen och håll axlarna nere.
- Håll armarna nästan raka.

Regler för varje pass

- **Välj motstånd:** Välj en nivå där du har ungefär två rena repetitioner kvar i slutet av varje set.
- **Öka:** När alla set når det övre repetitionstalet går du upp till nästa steg om 10 kg.
- **Finjustera:** Ett steg bort från fästet eller en bredare fotställning på bandet ökar dragkraften utan att byta band.
- **Tempo:** Två sekunder ut, kort stopp, två sekunder kontrollerat tillbaka. Låt aldrig bandet slå tillbaka.
- **Före varje pass:** Kontrollera att banden inte har sprickor, stäng karbinhakarna och testa fästpunkten med ett kraftigt drag.

Motståndsnivåer

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	Alla fyra banden

Hälsoråd. aerobis Powerbands är krävande och effektiva träningsredskap. Följ våra anvisningar för säkerhet och uppsättning för att undvika skador och olyckor. Rådgör med din läkare, terapeut eller tränare innan du tränar med redskapet första gången. De kan ge dig råd och ta fram ett individuellt träningsprogram. Vänj dig vid träningen gradvis och överbelasta dig inte. Börja med enkla övningar och lågt motstånd och träna om möjligt tillsammans med en träningskompis som kan hjälpa dig.

Guidad version av det här programmet med animerade övningar: aerobis.com/pages/powerband-workouts