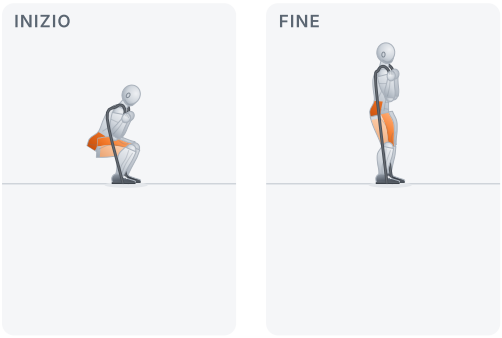
A2 Gambe e schiena con carico

Intermedio | Set da 4 bande | Circa 40 minuti | 1 o 2 volte a settimana

Squat e stacco con due bande combinate. Da 90 a 120 secondi di pausa tra le serie.

Muscoli principali Muscoli di supporto

Esercizi

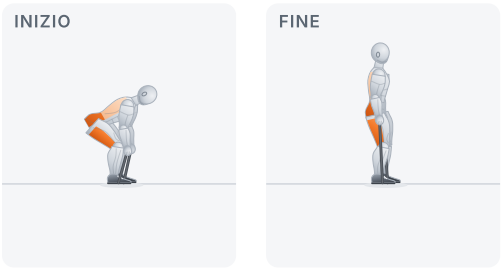


1. Squat 4 × 6–8

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.

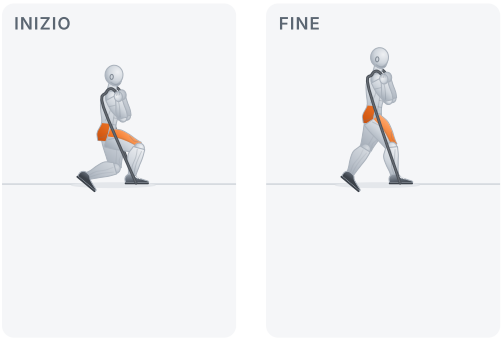


2. Stacco da terra 4 × 6–8

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.

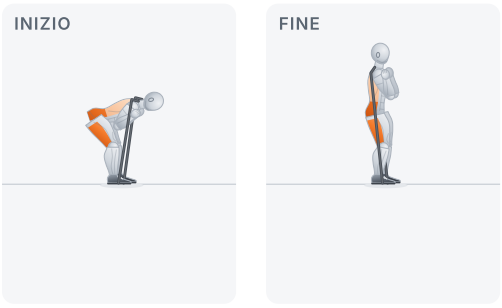


3. Split Squat 3 × 8 per lato

Gambe, glutei

Mettiti in posizione di affondo. Sali con il piede anteriore su un'estremità dell'anello, porta l'altra estremità davanti alle spalle e tienila all'altezza delle clavicole.

- Tieni il busto eretto e abbassa il ginocchio posteriore in verticale verso terra.
- Il ginocchio anteriore resta sopra il piede.
- Spingi sul tallone anteriore per risalire.

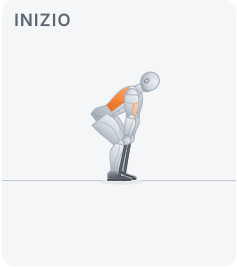


4. Good Morning 3 × 10

Femorali, zona lombare

Sali con entrambi i piedi su un'estremità dell'anello. Appoggia l'altra estremità sulla parte alta della schiena, appena sotto la nuca, e tieni la banda davanti alle spalle.

- Tieni le ginocchia leggermente piegate.
- Porta il bacino indietro e abbassa il busto con la schiena dritta.
- Risali usando glutei e femorali.

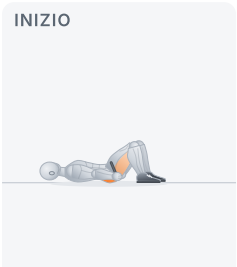


5. Rematore busto flesso 4 × 8–10

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.



6. Ponte glutei 3 × 12

Glutei, femorali

Sdraiati sulla schiena con i piedi a terra alla larghezza delle anche. Appoggia la banda sulle anche e blocca le due estremità a terra con le mani.

- Solleva il bacino finché ginocchia, anche e spalle sono in linea.
- In alto contrai forte i glutei; non inarcare la zona lombare.
- Scendi lentamente senza appoggiarti a terra.

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