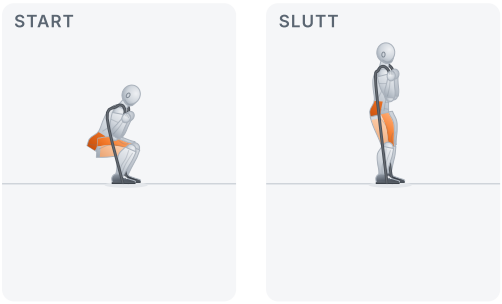
A2 Tunge bein og rygg

Middels | Sett med 4 strikker | Ca. 40 minutter | 1 til 2 ganger i uken

Knebøy og markløft med to kombinerte strikker. 90 til 120 sekunders pause mellom settene.

Hovedmuskler Støttemuskler

Øvelser

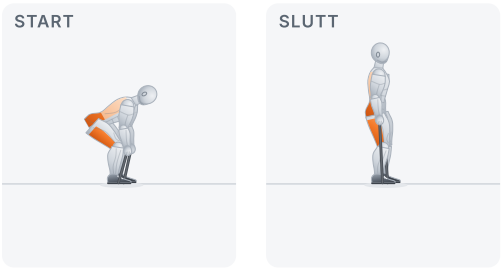


1. Knebøy 4 × 6–8

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.

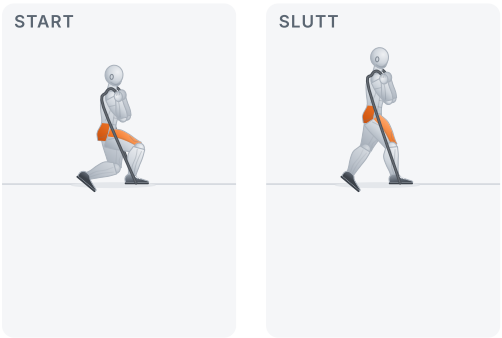


2. Markløft 4 × 6–8

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.

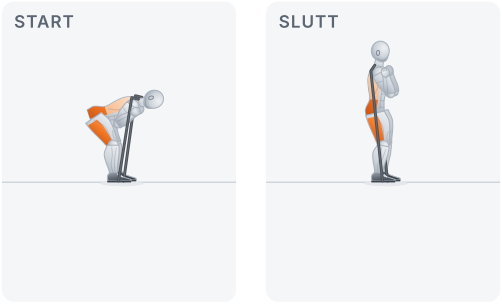


3. Split squat 3 × 8 per side

Bein, sete

Still deg i utfallsstilling. Tråkk med den fremre foten på den ene enden av løkken, før den andre enden opp foran skuldrene, og hold den ved kragebeina.

- Hold overkroppen oppreist, og senk det bakre kneet rett ned mot gulvet.
- Det fremre kneet holder seg over foten.
- Press opp gjennom den fremre hælen.

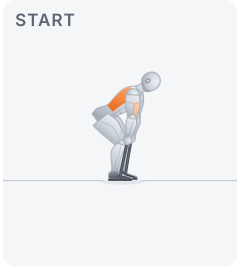


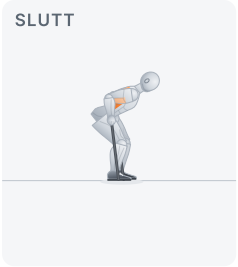
4. Good Morning 3 × 10

Bakside lår, korsrygg

Tråkk med begge føttene på den ene enden av løkken. Legg den andre enden over øvre del av ryggen rett under nakken, og hold strikken foran skuldrene.

- Hold knærne lett bøyd.
- Skyv hoften bakover og senk overkroppen med rett rygg.
- Reis deg ved hjelp av sete og bakside lår.



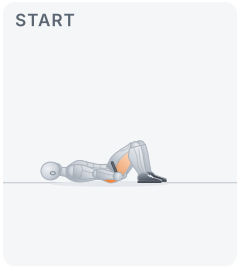


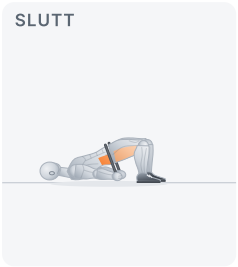
5. Foroverbøyd roing 4 × 8–10

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.





6. Seteløft 3 × 12

Sete, bakside lår

Ligg på ryggen med føttene i gulvet i hoftebredde. Legg strikken over hoften, og hold begge endene mot gulvet med hendene.

- Løft hoften til knær, hofte og skuldre danner en rett linje.
- Stram setet hardt på toppen; unngå svai i korsryggen.
- Senk sakte uten å hvile på gulvet.

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