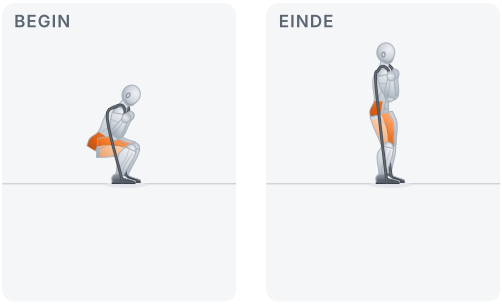
A2 Zware benen en rug

Gemiddeld | Set van 4 banden | Ongeveer 40 minuten | 1 tot 2 keer per week

Squat en deadlift met twee gecombineerde banden. 90 tot 120 seconden rust tussen de sets.

● Hoofdspieren ● Ondersteunende spieren

Oefeningen

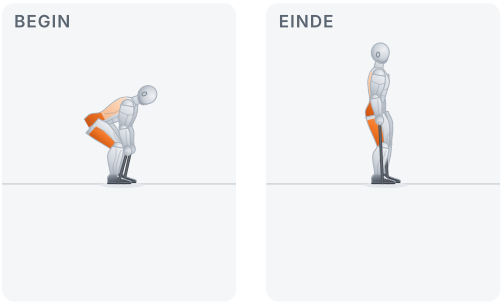


1. Squat 4 × 6–8

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.

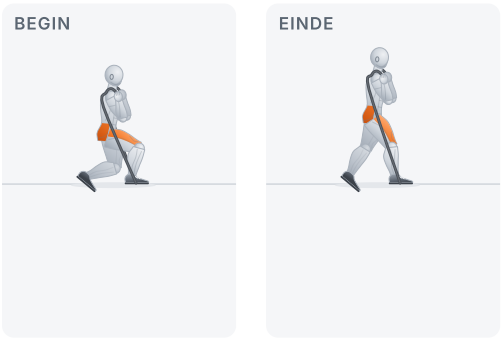


2. Deadlift 4 × 6–8

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.

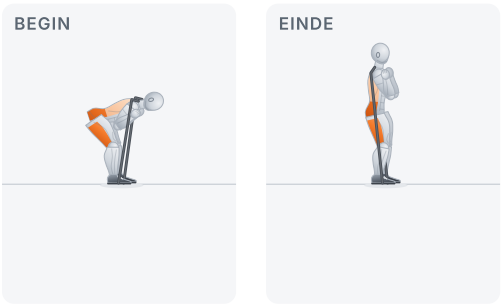


3. Split squat 3 × 8 per kant

Benen, bilspieren

Ga in uitvalspas staan. Zet je voorste voet op één uiteinde van de lus, breng het andere uiteinde voor je schouders langs en houd het vast bij je sleutelbeenderen.

- Houd je romp rechtop en laat je achterste knie recht naar de grond zakken.
- Je voorste knie blijft boven je voet.
- Duw je via je voorste hiel omhoog.

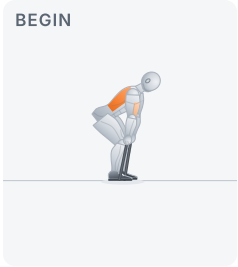


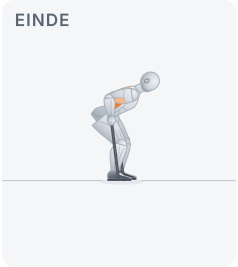
4. Good Morning 3 × 10

Hamstrings, onderrug

Ga met beide voeten op één uiteinde van de lus staan. Leg het andere uiteinde over je bovenrug, net onder je nek, en houd de band voor je schouders vast.

- Houd je knieën licht gebogen.
- Duw je heupen naar achteren en laat je romp met rechte rug zakken.
- Kom omhoog vanuit je bilspieren en hamstrings.



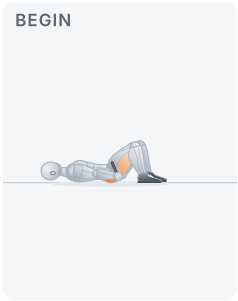


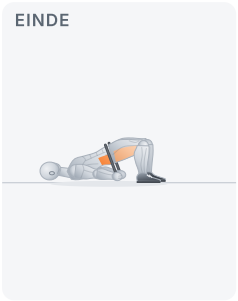
5. Voorovergebogen roeien 4 × 8–10

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.





6. Glute bridge 3 × 12

Bilspieren, hamstrings

Ga op je rug liggen met je voeten op heupbreedte op de grond. Leg de band over je heupen en houd beide uiteinden met je handen tegen de grond.

- Til je heupen op tot knieën, heupen en schouders één lijn vormen.
- Span bovenaan je bilspieren stevig aan; maak geen holle rug.
- Laat langzaam zakken zonder helemaal te gaan liggen.

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