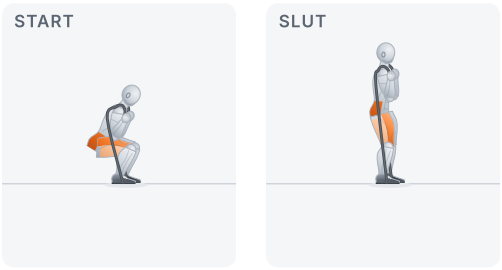
A2 Tunga ben och rygg

Medel | Set med 4 band | Cirka 40 minuter | 1 till 2 gånger per vecka

Knäböj och marklyft med två kombinerade band. 90 till 120 sekunders vila mellan seten.

Huvudmuskler Stödjande muskler

Övningar

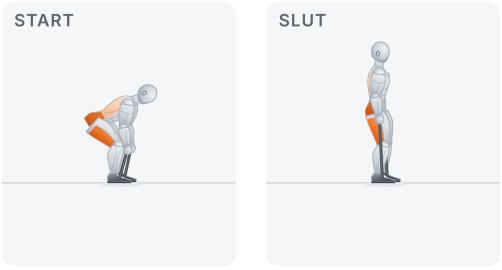


1. Knäböj 4 × 6–8

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.

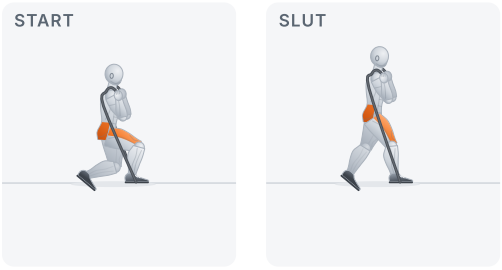


2. Marklyft 4 × 6–8

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.

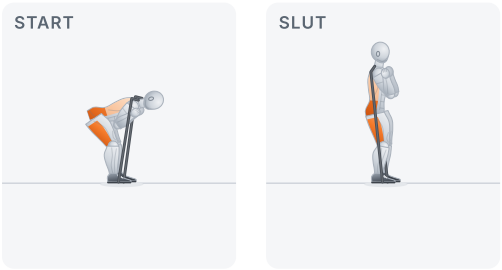


3. Split squat 3 × 8 per sida

Ben, säte

Ställ dig i utfallsposition. Kliv med den främre foten på ena änden av öglan, för den andra änden upp framför axlarna och håll den vid nyckelbenen.

- Håll överkroppen upprätt och sänk det bakre knät rakt ner mot golvet.
- Det främre knät stannar över foten.
- Pressa upp genom den främre hälen.

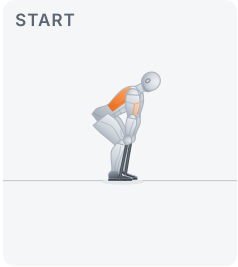


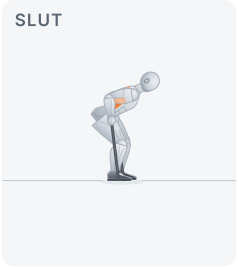
4. Good Morning 3 × 10

Baksida lår, ländrygg

Kliv med båda fötterna på ena änden av öglan. Lägg den andra änden över övre delen av ryggen precis under nacken och håll bandet framför axlarna.

- Håll knäna lätt böjda.
- Skjut höften bakåt och sänk överkroppen med rak rygg.
- Res dig med hjälp av sätet och baksida lår.



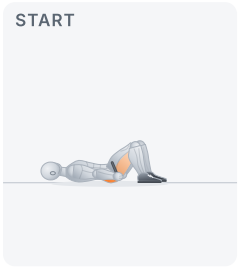


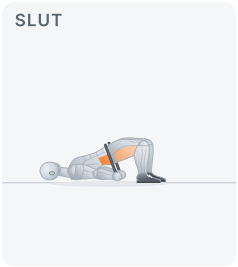
5. Framåtlutad rodd 4 × 8–10

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.





6. Höftlyft 3 × 12

Säte, baksida lår

Ligg på rygg med fötterna i golvet höftbrett. Lägg bandet över höften och håll båda ändarna mot golvet med händerna.

- Lyft höften tills knän, höft och axlar bildar en rak linje.
- Spänn sätet hårt i toppen; svanka inte.
- Sänk långsamt utan att vila mot golvet.

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