A3 Forza total body in viaggio

Avanzato | Set da 4 bande | Sei settimane | 3 sessioni a settimana

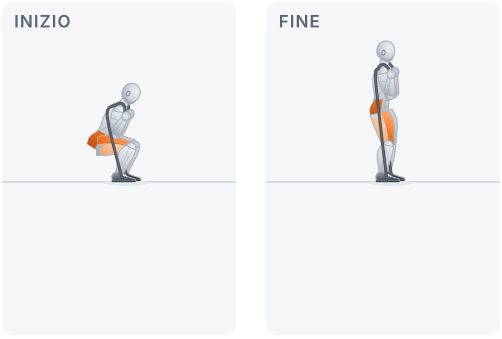
Alterna le due sessioni: X, Y, X una settimana e Y, X, Y quella dopo. Da 60 a 90 secondi di pausa tra le serie. Serie, ripetizioni e resistenza cambiano ogni due settimane.

Muscoli principali Muscoli di supporto

Progressione

SETTIMANE	SERIE × RIP.	RESISTENZA
Settimane 1–2	3 × 10–12	Livello di partenza
Settimane 3–4	4 × 8–10	Un livello in più
Settimane 5–6	4 × 6–8	Due livelli in più

Sessione X



1. Squat

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.

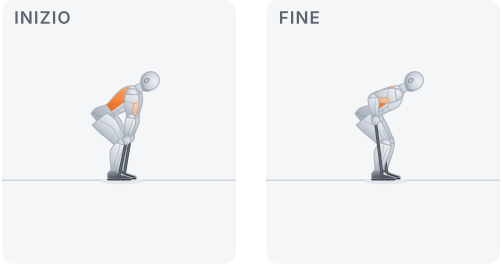


2. Piegamento con banda

Petto, tricipiti

Appoggia la banda sulla parte alta della schiena, con un'estremità sotto ciascun palmo. Mani sotto le spalle, corpo in linea retta.

- Resta in tensione; il bacino non cede.
- Abbassa il petto fin quasi a terra, con i gomiti a circa 45 gradi dal corpo.
- Spingi contro la banda fino a distendere le braccia.

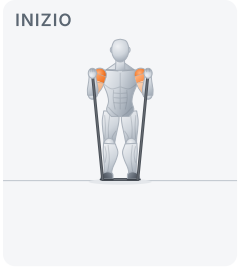


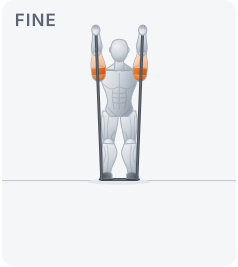
3. Rematore busto flesso

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.



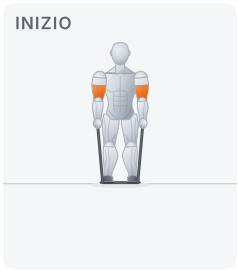


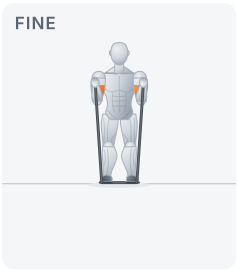
4. Distensioni sopra la testa

Spalle, tricipiti

Sali sulla banda con entrambi i piedi. Afferra le estremità all'altezza delle spalle, con i gomiti sotto le mani.

- Contrai addome e glutei; non inarcare la zona lombare.
- Spingi le mani in verticale fino a distendere le braccia.
- Scendi in modo controllato fino all'altezza delle spalle.





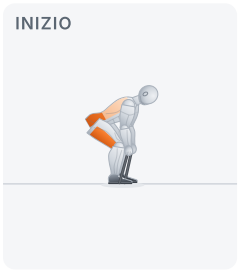
5. Curl bicipiti

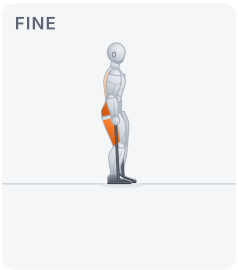
Bicipiti

Sali sulla banda con entrambi i piedi. Afferra le estremità con i palmi in avanti.

- Tieni i gomiti lungo i fianchi.
- Porta le mani all'altezza delle spalle.
- Scendi lentamente fin quasi a distendere le braccia.

Sessione Y



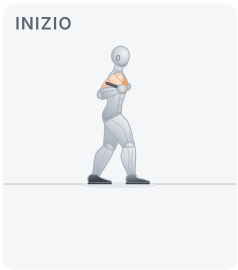


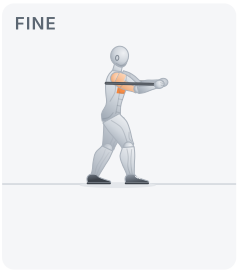
1. Stacco da terra

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.



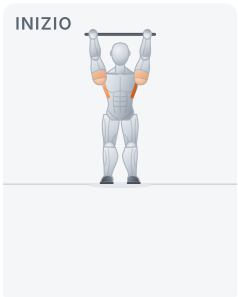


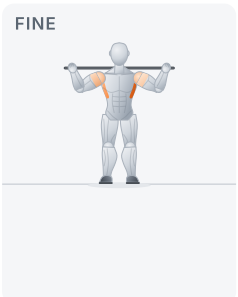
2. Distensioni per il petto in piedi

Petto, tricipiti

Fai passare la banda dietro la parte alta della schiena, sotto le ascelle, con un'estremità in ciascuna mano. Metti un piede davanti all'altro.

- Spingi le mani dritte in avanti all'altezza del petto.
- Tieni le spalle basse e l'addome contratto.
- Torna in modo controllato finché le mani sono accanto al petto.



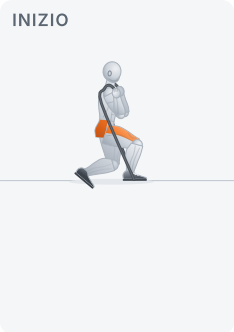


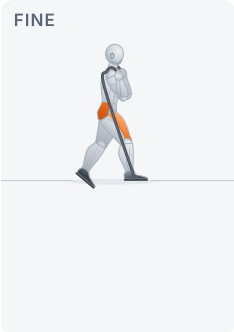
3. Pull-Apart per i dorsali sopra la testa

Dorsali, parte alta della schiena

Afferra la banda poco più larga delle spalle e tienila sopra la testa a braccia tese. Le estremità della banda sporgono all'esterno delle mani.

- Tira i gomiti in basso e in fuori, portando la banda dietro la testa verso la nuca.
- Abbassa e avvicina le scapole.
- Torna su in modo controllato.



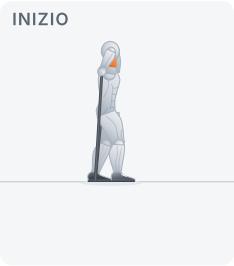


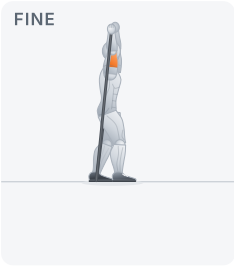
4. Split Squat per lato

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.





5. Estensioni tricipiti sopra la testa

Tricipiti

Sali con il piede posteriore su un'estremità della banda. Fai passare l'altra estremità dietro la schiena e tienila con entrambe le mani dietro la testa.

- Tieni le braccia vicino alla testa, gomiti verso l'alto.
- Muovi solo gli avambracci e distendi le braccia sopra la testa.
- Contrai l'addome; non inarcare la zona lombare.

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