A3 Helkroppsstyrke på farten

Viderekommen | Sett med 4 strikker | Seks uker | 3 økter i uken

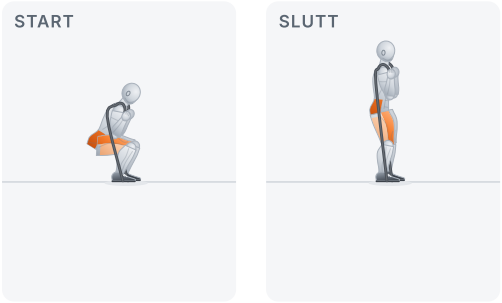
Veksle mellom de to øktene: X, Y, X den ene uken og Y, X, Y den neste. 60 til 90 sekunders pause mellom settene. Sett, repetisjoner og motstand endres annenhver uke.

● Hovedmuskler ● Støttemuskler

Progresjon

UKER	SETT × REP.	MOTSTAND
Uke 1–2	3 × 10–12	Startnivå
Uke 3–4	4 × 8–10	Ett nivå opp
Uke 5–6	4 × 6–8	To nivåer opp

Økt X

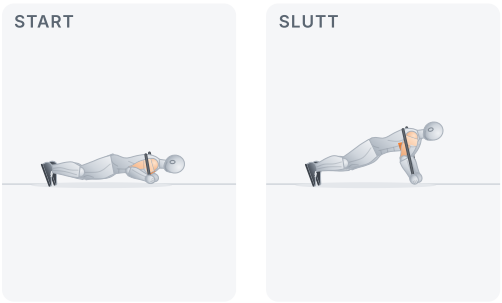


1. Knebøy

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.

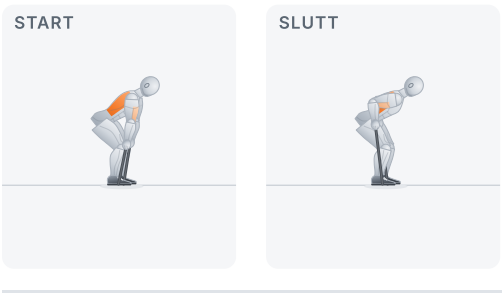


2. Armheving med strikk

Bryst, triceps

Legg strikken over øvre del av ryggen med en ende under hver håndflate. Hendene under skuldrene, kroppen i én rett linje.

- Hold kroppen stram; hoften skal ikke sige.
- Senk brystet til rett over gulvet med albuene omtrent 45 grader fra kroppen.
- Press opp mot strikken til armene er strake.

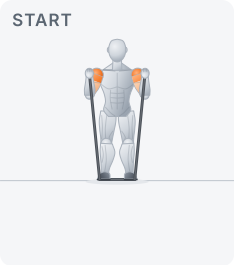


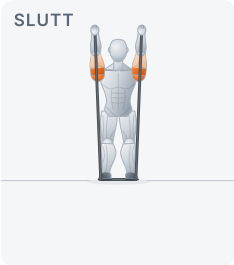
3. Foroverbøyd roing

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.



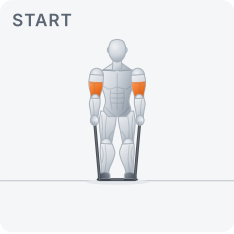


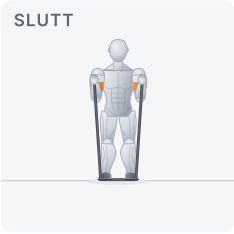
4. Skulderpress

Skuldre, triceps

Stå på strikken med begge føttene. Ta tak i endene i skulderhøyde med albuene under hendene.

- Stram mage og sete; unngå svai i korsryggen.
- Press hendene rett opp til armene er strake.
- Senk kontrollert til skulderhøyde.





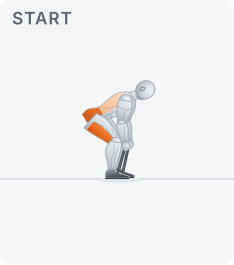
5. Biceps curl

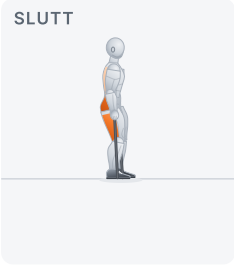
Biceps

Stå på strikken med begge føttene. Ta tak i endene med håndflatene fram.

- Hold albuene inntil siden.
- Bøy hendene opp til skulderhøyde.
- Senk sakte til armene er nesten strake.

Økt Y



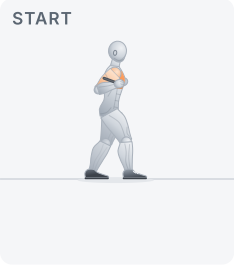


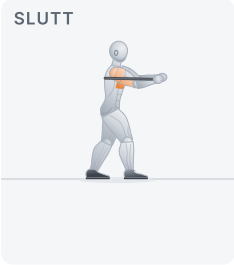
1. Markløft

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.



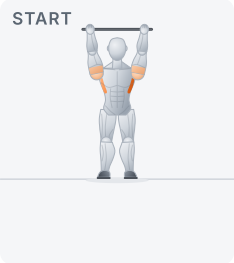


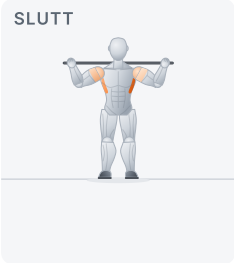
2. Stående brystpress

Bryst, triceps

Før strikken rundt øvre del av ryggen under armhulene med en ende i hver hånd. Stå med den ene foten foran den andre.

- Press hendene rett fram i brysthøyde.
- Hold skuldrene nede og magen stram.
- Før kontrollert tilbake til hendene er ved siden av brystet.



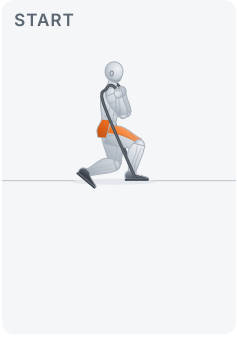


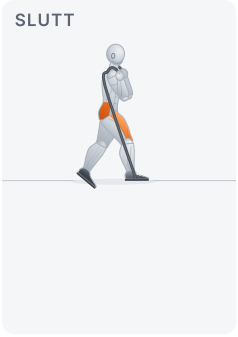
3. Lat pull-apart over hodet

Lats, øvre rygg

Ta tak i strikken litt bredere enn skulderbredde, og hold den over hodet med strake armer. Endene av strikken henger utenfor hendene.

- Trekk albuene ned og ut, og før strikken bak hodet mot nakken.
- Trekk skulderbladene ned og sammen.
- Strekk kontrollert opp igjen.



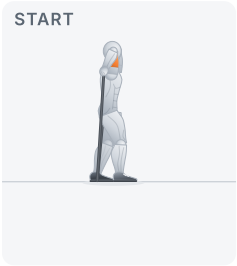


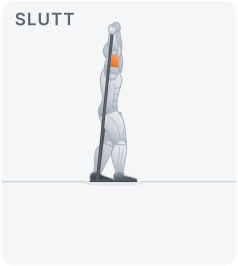
4. Split squat per side

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.





5. Tricepspress over hodet

Triceps

Tråkk med den bakre foten på den ene enden av strikken. Før den andre enden opp bak ryggen, og hold den med begge hender bak hodet.

- Hold overarmene ved siden av hodet med albuene pekende opp.
- Beveg bare underarmene, og strekk armene over hodet.
- Stram magen; unngå svai i korsryggen.

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