A3 Kracht voor het hele lichaam onderweg

Gevorderd | Set van 4 banden | Zes weken | 3 trainingen per week

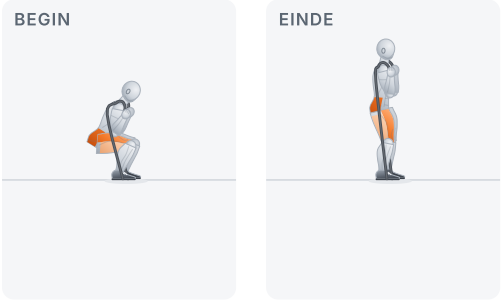
Wissel de twee trainingen af: X, Y, X in de ene week en Y, X, Y in de volgende. 60 tot 90 seconden rust tussen de sets. Sets, herhalingen en weerstand veranderen elke twee weken.

Hoofdspieren Ondersteunende spieren

Progressie

WEKEN	SETS × HERH.	WEERSTAND
Week 1–2	3 × 10–12	Startniveau
Week 3–4	4 × 8–10	Eén niveau hoger
Week 5–6	4 × 6–8	Twee niveaus hoger

Training X

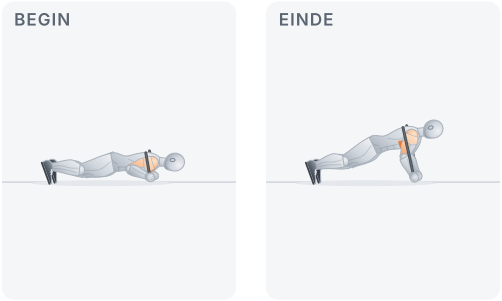


1. Squat

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. Push-up met band

Borst, triceps

Leg de band over je bovenrug met één uiteinde onder elke handpalm. Handen onder je schouders, lichaam in één rechte lijn.

- Blijf aangespannen; je heupen zakken niet door.
- Laat je borst zakken tot net boven de grond, ellebogen ongeveer 45 graden van je lichaam.
- Duw jezelf tegen de band omhoog tot je armen gestrekt zijn.

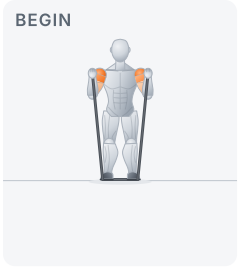


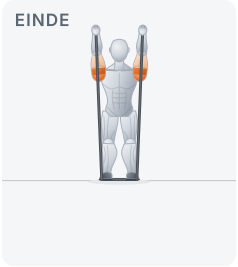
3. Voorovergebogen roeien

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.



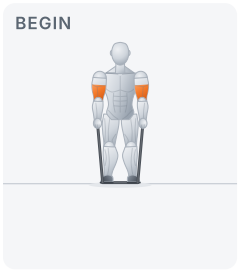


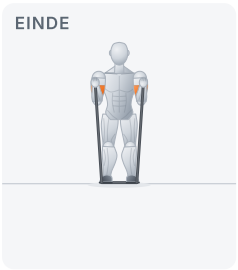
4. Overhead Press

Schouders, triceps

Ga met beide voeten op de band staan. Pak de uiteinden op schouderhoogte vast, ellebogen onder je handen.

- Span je romp en bilspieren aan; maak geen holle rug.
- Duw je handen recht omhoog tot je armen gestrekt zijn.
- Laat gecontroleerd zakken tot schouderhoogte.





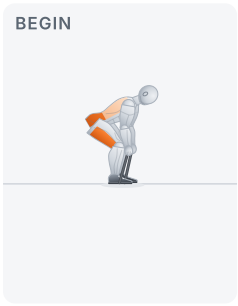
5. Biceps curl

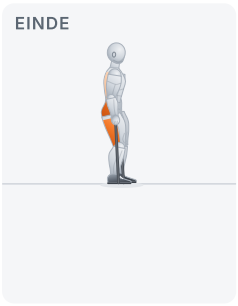
Biceps

Ga met beide voeten op de band staan. Pak de uiteinden vast met je handpalmen naar voren.

- Houd je ellebogen langs je zij.
- Buig je handen tot schouderhoogte.
- Laat langzaam zakken tot je armen bijna gestrekt zijn.

Training Y



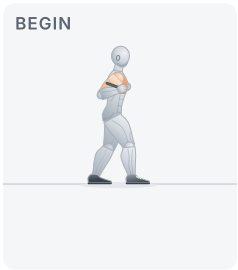


1. Deadlift

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.



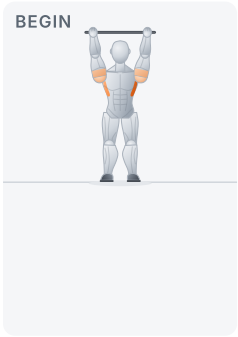


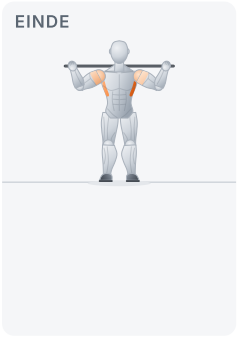
2. Staande chest press

Borst, triceps

Leid de band om je bovenrug onder je oksels door, één uiteinde in elke hand. Zet één voet voor de andere.

- Duw je handen op borsthoogte recht naar voren.
- Houd je schouders laag en je romp aangespannen.
- Kom gecontroleerd terug tot je handen naast je borst zijn.



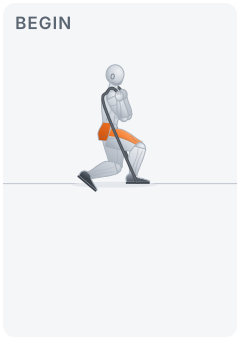


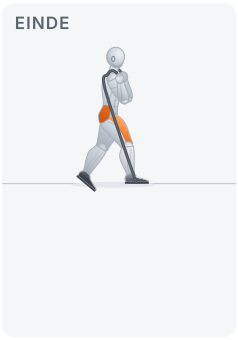
3. Lat pull-apart boven het hoofd

Lats, bovenrug

Pak de band iets breder dan schouderbreedte vast en houd hem met gestrekte armen boven je hoofd. De uiteinden van de band hangen buiten je handen.

- Trek je ellebogen omlaag en naar buiten en breng de band achter je hoofd richting je nek.
- Trek je schouderbladen omlaag en naar elkaar toe.
- Strek gecontroleerd weer omhoog.



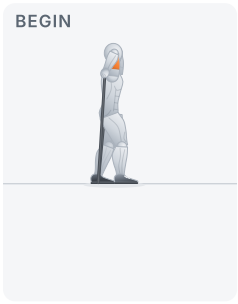


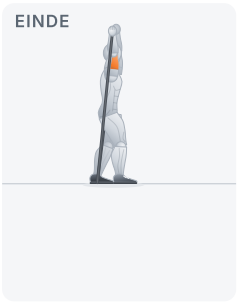
4. Split squat per kant

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.





5. Triceps extensie boven het hoofd

Triceps

Ga met je achterste voet op één uiteinde van de band staan. Leid het andere uiteinde achter je rug omhoog en houd het met beide handen achter je hoofd vast.

- Houd je bovenarmen naast je hoofd, ellebogen wijzen omhoog.
- Beweeg alleen je onderarmen en strek je armen boven je hoofd.
- Span je romp aan; maak geen holle rug.

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