A3 Helkroppsstyrka på resande fot

Avancerad | Set med 4 band | Sex veckor | 3 pass per vecka

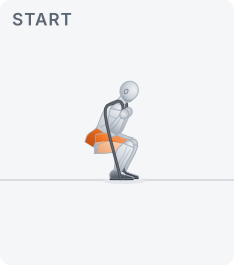
Växla mellan de två passen: X, Y, X ena veckan och Y, X, Y nästa. 60 till 90 sekunders vila mellan seten. Set, repetitioner och motstånd ändras varannan vecka.

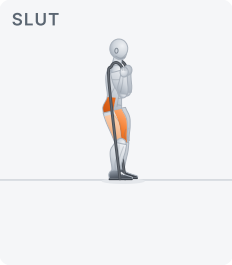
Huvudmuskler Stödjande muskler

Progression

VECKOR	SET × REPS	MOTSTÅND
Vecka 1–2	3 × 10–12	Startnivå
Vecka 3–4	4 × 8–10	En nivå upp
Vecka 5–6	4 × 6–8	Två nivåer upp

Pass X



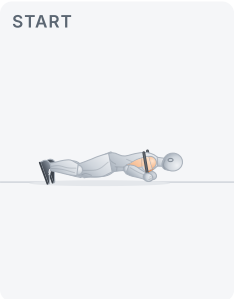


1. Knäböj

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.



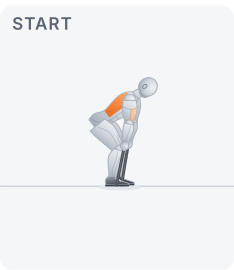


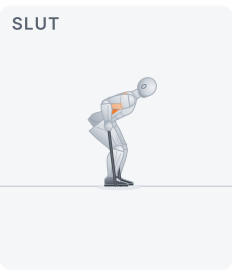
2. Armhävning med band

Bröst, triceps

Lägg bandet över övre delen av ryggen med en ände under varje handflata. Händerna under axlarna, kroppen i en rak linje.

- Håll kroppen spänd; höften får inte sjunka.
- Sänk bröstet till strax ovanför golvet med armbågarna cirka 45 grader från kroppen.
- Pressa upp mot bandet tills armarna är raka.



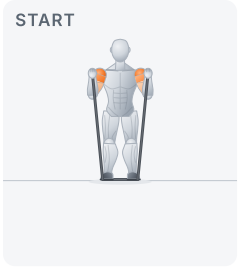


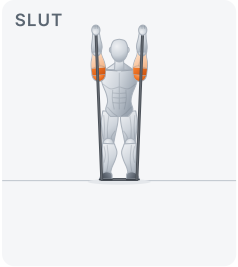
3. Framåtlutad rodd

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.



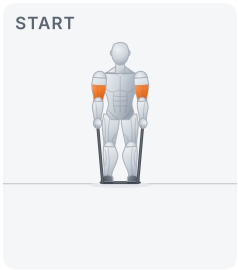


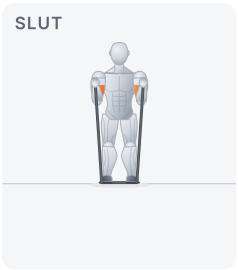
4. Axelpress

Axlar, triceps

Stå på bandet med båda fötterna. Greppa ändarna i axelhöjd med armbågarna under händerna.

- Spänn bål och säte; svanka inte.
- Pressa händerna rakt upp tills armarna är raka.
- Sänk kontrollerat till axelhöjd.





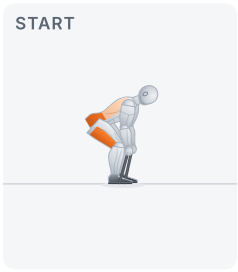
5. Bicepscurl

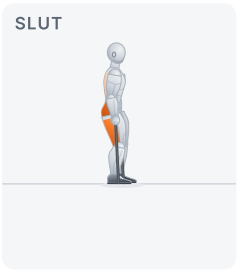
Biceps

Stå på bandet med båda fötterna. Greppa ändarna med handflatorna framåt.

- Håll armbågarna intill sidorna.
- Böj händerna upp till axelhöjd.
- Sänk långsamt tills armarna är nästan raka.

Pass Y



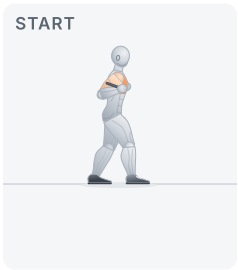


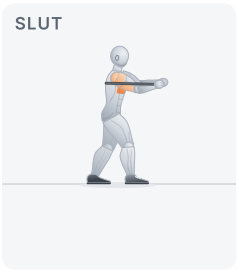
1. Marklyft

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.



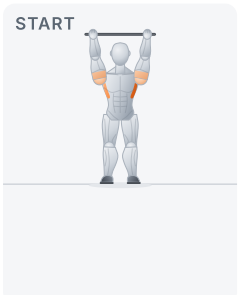


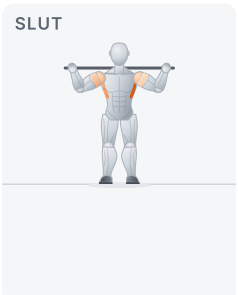
2. Stående bröstpress

Bröst, triceps

För bandet runt övre delen av ryggen under armhålorna med en ände i varje hand. Stå med ena foten framför den andra.

- Pressa händerna rakt fram i brösthöjd.
- Håll axlarna nere och bålen spänd.
- För kontrollerat tillbaka tills händerna är vid sidan av bröstet.



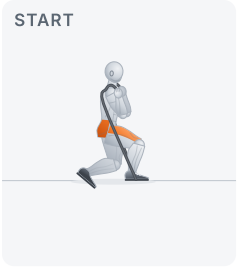


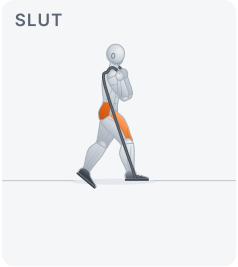
3. Lat pull-apart över huvudet

Lats, övre rygg

Greppa bandet lite bredare än axelbrett och håll det över huvudet med raka armar. Bandets ändar hänger utanför händerna.

- Dra armbågarna nedåt och utåt och för bandet bakom huvudet mot nacken.
- Dra skulderbladen nedåt och ihop.
- Sträck kontrollerat upp igen.



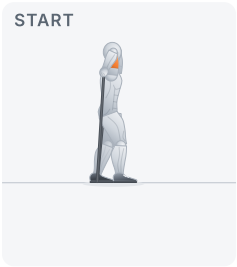


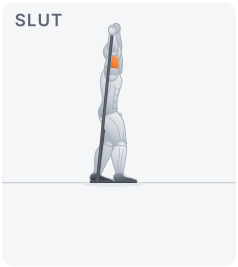
4. Split squat per sida

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.





5. Tricepspress över huvudet

Triceps

Kliv med den bakre foten på ena änden av bandet. För den andra änden upp bakom ryggen och håll den med båda händerna bakom huvudet.

- Håll överarmarna intill huvudet med armbågarna pekande uppåt.
- Rör bara underarmarna och sträck armarna över huvudet.
- Spänn bålen; svanka inte.

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