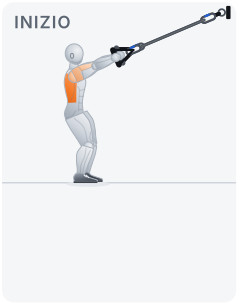
# B1 Primo allenamento alle maniglie

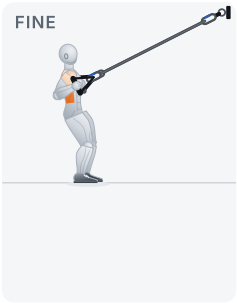
Principiante | Una banda per lato | Circa 25 minuti | 2 volte a settimana

Prima di iniziare: fissa l'Anchor Sling, aggancia una banda a ciascun Carabiner XL, attacca le maniglie e prova il montaggio con una trazione decisa. 60 secondi di pausa tra le serie.

Muscoli principali  Muscoli di supporto

## Esercizi



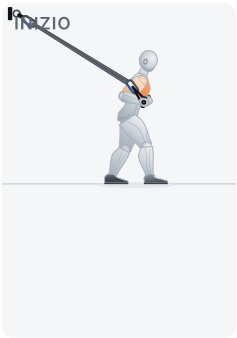


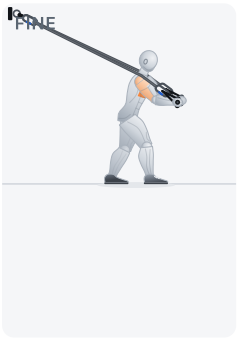

### 1. Rematore 3 × 12

Parte alta della schiena, bicipiti · Ancoraggio: Alto, davanti a te

Ancoraggio sopra la testa, rivolto verso l'ancoraggio. Afferra le maniglie con i palmi uno di fronte all'altro, ginocchia leggermente piegate, braccia tese.

- Tira i gomiti indietro, vicino al corpo.
- Avvicina le scapole e apri il petto.
- Il busto resta fermo; non inclinarti indietro.



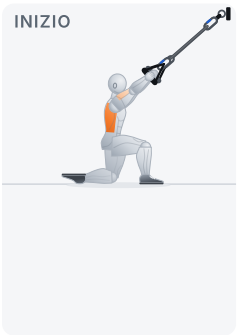


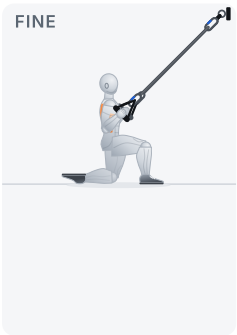

### 2. Distensioni per il petto 3 × 12

Petto, tricipiti · Ancoraggio: Alto, dietro di te

Ancoraggio sopra la testa, una banda per lato. Spalle all'ancoraggio, un piede davanti all'altro, busto leggermente inclinato in avanti. Le bande passano sopra le spalle.

- Braccia leggermente staccate dal corpo, mani accanto alle costole inferiori.
- Spingi le maniglie dritte in avanti fin quasi a distendere le braccia.
- Tieni l'addome saldo; non inarcare la zona lombare.



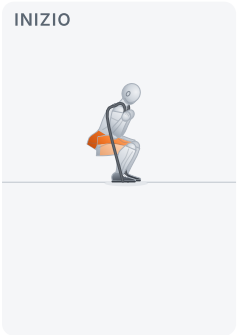


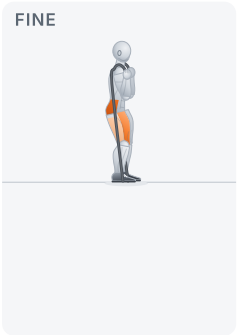

### 3. Lat pulldown in ginocchio 3 × 12

Dorsali · Ancoraggio: Alto, davanti a te

Ancoraggio sopra la testa. Mettiti davanti con un ginocchio a terra e l'altra gamba avanti ad angolo retto. Afferra le maniglie con i palmi uno di fronte all'altro, braccia tese in diagonale verso l'alto.

- Per prima cosa abbassa le spalle.
- Porta i gomiti in basso lungo i fianchi finché le mani sono all'altezza delle spalle.
- Contrai l'addome; non inarcare la zona lombare.



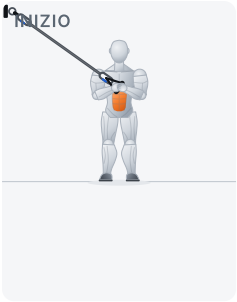


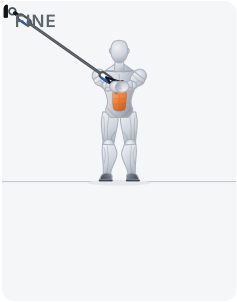

### 4. Squat 3 × 12

Gambe, glutei · Banda sotto i piedi

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.




### 5. Pallof Press 2 × 10 per lato

Core · Ancoraggio: Alto, di lato

Ancoraggio sopra la testa. Mettiti di lato rispetto all'ancoraggio e tieni una maniglia con entrambe le mani davanti al petto. La banda scende in diagonale verso le mani.

- Distendi le mani dritte davanti a te.
- Il busto non ruota; anche e spalle guardano avanti.
- Tieni due secondi, poi torna al petto.

## 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 (per lato)

| | |
|---|---|
| 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