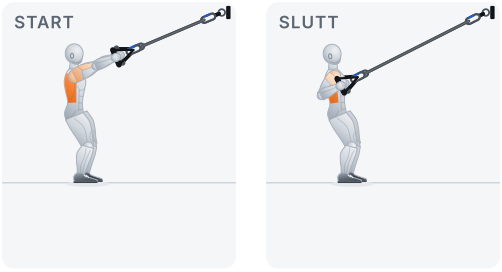
B1 Første økt i håndtakene

Nybegynner | Én strikk per side | Ca. 25 minutter | 2 ganger i uken

Før du starter: fest Anchor Sling, hekt én strikk i hver Carabiner XL, fest håndtakene og test oppsettet med et kraftig drag. 60 sekunders pause mellom settene.

Hovedmuskler Støttemuskler

Øvelser

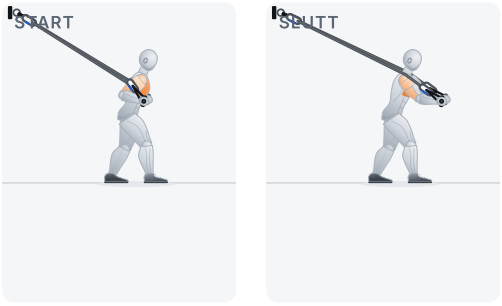


1. Roing 3 × 12

Øvre rygg, biceps · Feste: Høyt, foran deg

Feste over hodehøyde, ansiktet mot festet. Ta tak i håndtakene med håndflatene mot hverandre, lett bøyde knær og strake armer.

- Trekk albuene bakover tett inntil kroppen.
- Klem skulderbladene sammen, og løft brystet.
- Overkroppen holdes i ro; ikke len deg bakover.

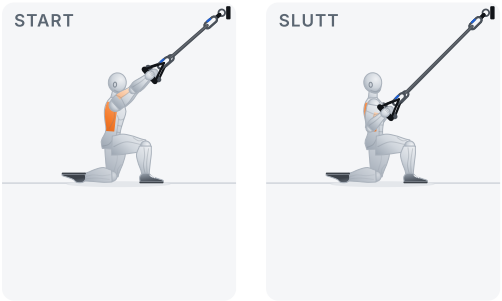


2. Brystpress 3 × 12

Bryst, triceps · Feste: Høyt, bak deg

Feste over hodehøyde, én strikk per side. Stå med ryggen mot festet med den ene foten foran den andre og overkroppen lett framoverlent. Strikkene går over skuldrene.

- Overarmene litt ut fra kroppen, hendene ved de nederste ribbeina.
- Press håndtakene rett fram til armene er nesten strake.
- Hold magen stram; unngå svai i korsryggen.

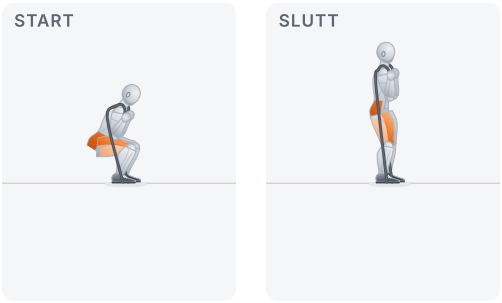


3. Knestående lat pulldown 3 × 12

Lats · Feste: Høyt, foran deg

Feste over hodehøyde. Sett deg foran det med ett kne i gulvet og det andre beinet foran i rett vinkel. Ta tak i håndtakene med håndflatene mot hverandre og armene strukket skrått oppover.

- Trekk først skuldrene ned.
- Før albuene ned langs sidene til hendene er i skulderhøyde.
- Stram magen; unngå svai i korsryggen.

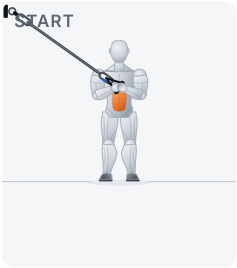


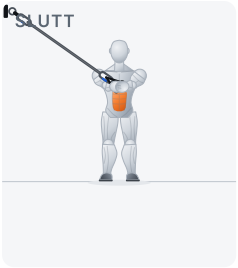
4. Knebøy 3 × 12

Bein, sete · Strikk under føttene

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.





5. Pallof Press 2 × 10 per side

Kjerne · Feste: Høyt, ved siden av deg

Feste over hodehøyde. Stå med siden mot festet, og hold ett håndtak med begge hender foran brystet. Strikken går skrått ned til hendene dine.

- Strekk hendene rett fram.
- Overkroppen roterer ikke; hofte og skuldre peker framover.
- Hold i to sekunder, og før tilbake til brystet.

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 (per side)

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