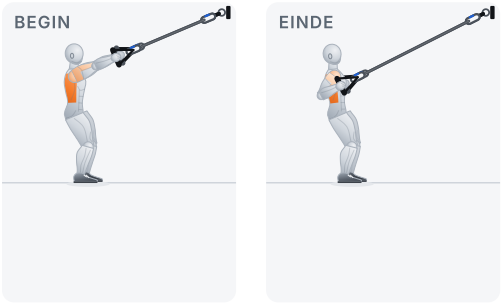
B1 Eerste workout aan de handgrepen

Beginner | Eén band per kant | Ongeveer 25 minuten | 2 keer per week

Voordat je begint: bevestig de Anchor Sling, klik één band in elke Carabiner XL, bevestig de handgrepen en test de opbouw met een stevige ruk. 60 seconden rust tussen de sets.

Hoofdspieren Ondersteunende spieren

Oefeningen

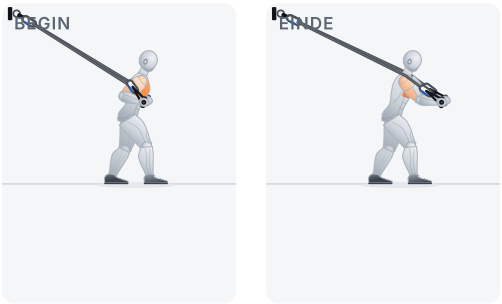


1. Roeien 3 × 12

Bovenrug, biceps · Anker: Hoog, voor je

Anker boven hoofdhoogte, gezicht naar het anker. Pak de handgrepen vast met je handpalmen naar elkaar toe, knieën licht gebogen, armen gestrekt.

- Trek je ellebogen naar achteren, dicht langs je lichaam.
- Knijp je schouderbladen samen en til je borst op.
- Je romp blijft stil; leun niet naar achteren.

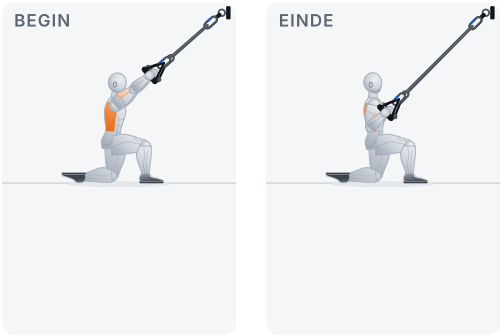


2. Chest press 3 × 12

Borst, triceps · Anker: Hoog, achter je

Anker boven hoofdhoogte, één band per kant. Sta met je rug naar het anker, één voet voor de andere, romp licht voorover. De banden lopen over je schouders.

- Bovenarmen iets van je lichaam af, handen naast je onderste ribben.
- Duw de handgrepen recht naar voren tot je armen bijna gestrekt zijn.
- Houd je romp strak; maak geen holle rug.

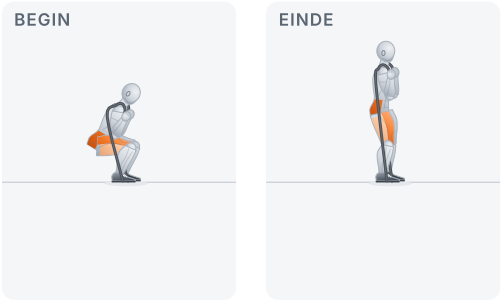


3. Lat pulldown geknield 3 × 12

Lats · Anker: Hoog, voor je

Anker boven hoofdhoogte. Kniel ervoor op één knie, met het andere been voor je in een rechte hoek. Pak de handgrepen vast met je handpalmen naar elkaar toe, armen schuin omhoog gestrekt.

- Trek eerst je schouders omlaag.
- Breng je ellebogen langs je zij omlaag tot je handen op schouderhoogte zijn.
- Span je romp aan; maak geen holle rug.

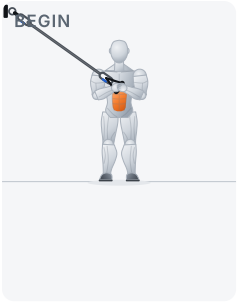


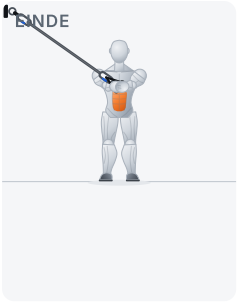
4. Squat 3 × 12

Benen, bilspieren · Band onder je voeten

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.





5. Pallof Press 2 × 10 per kant

Romp · Anker: Hoog, naast je

Anker boven hoofdhoogte. Sta zijwaarts naar het anker en houd één handgreep met beide handen voor je borst. De band loopt schuin omlaag naar je handen.

- Strek je handen recht naar voren.
- Je romp draait niet mee; heupen en schouders wijzen naar voren.
- Houd twee seconden vast en kom terug naar je borst.

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 (per kant)

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