B2 Forza total body

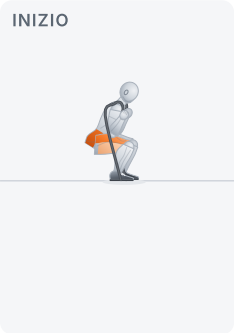
Intermedio | Powerband Trainer 2.0 | Otto settimane, circa 45 minuti

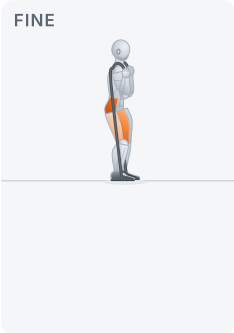
3 sessioni a settimana, con un giorno di riposo tra l'una e l'altra

90 secondi di pausa tra le serie. Sali di un gradino da 10 kg per lato appena tutte le serie raggiungono il numero più alto di ripetizioni.

Muscoli principali Muscoli di supporto

Esercizi



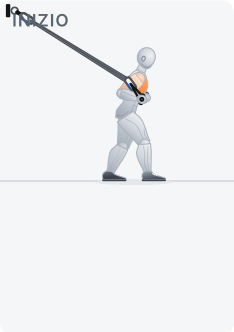


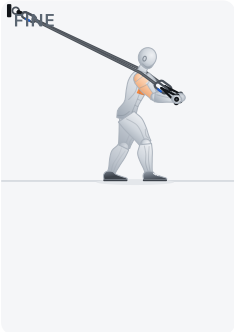
1. Squat 4 × 8–10

Gambe, glutei · Due bande uguali 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.



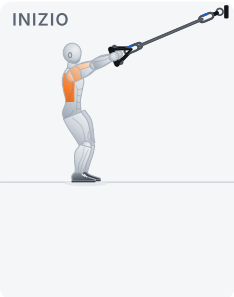


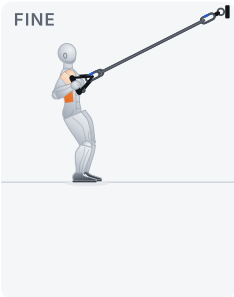
2. Distensioni per il petto 4 × 8–10

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.



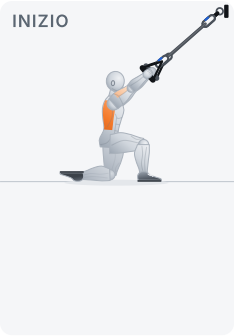


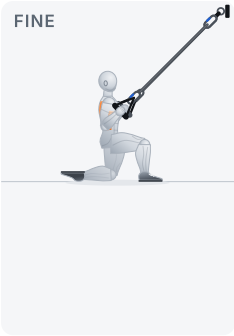
3. Rematore 4 × 8–10

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.





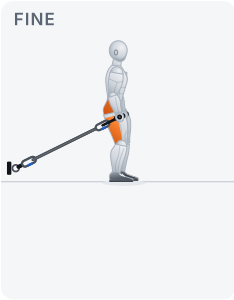
4. Lat pulldown in ginocchio 3 × 10–12

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.



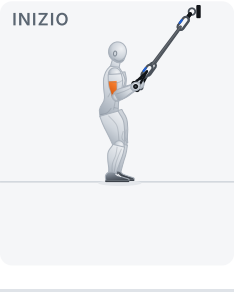


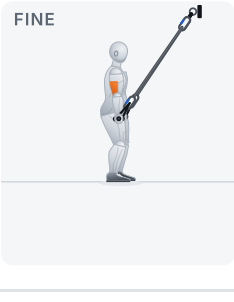
5. Pull-Through 3 × 12

Glutei, femorali · Ancoraggio: Basso, dietro di te

Ancoraggio vicino a terra, spalle all'ancoraggio, piedi ben larghi. Fai passare le bande tra le gambe e tieni le maniglie a braccia tese.

- Porta il bacino molto indietro con la schiena dritta; le maniglie passano tra le gambe.
- Spingi le anche in avanti con forza.
- Le braccia restano lunghe; la forza viene dai glutei.



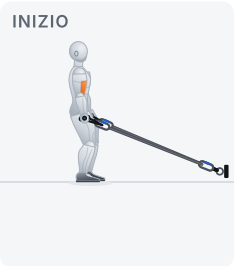


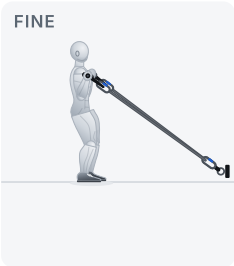
6. Spinte in basso per i tricipiti 3 × 12

Tricipiti · Ancoraggio: Alto, davanti a te

Ancoraggio sopra la testa, rivolto verso l'ancoraggio. Braccia lungo il corpo, avambracci più o meno orizzontali.

- Tieni i gomiti fermi ai fianchi.
- Spingi le maniglie in basso fino a distendere le braccia.
- Torna lentamente fino all'angolo retto.





7. Curl bicipiti 3 × 12

Bicipiti · Ancoraggio: Basso, davanti a te

Ancoraggio vicino a terra, rivolto verso l'ancoraggio. Afferra le maniglie con i palmi in alto, braccia lunghe.

- Tieni i gomiti lungo i fianchi.
- Porta le maniglie all'altezza delle spalle.
- Scendi lentamente fin quasi a distendere le braccia.

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