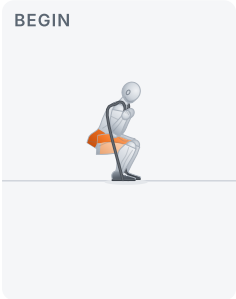
B2 Kracht voor het hele lichaam

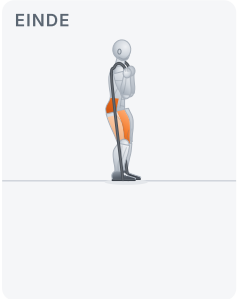
Gemiddeld | Powerband Trainer 2.0 | Acht weken, ongeveer 45 minuten | 3 trainingen per week, met telkens een rustdag ertussen

90 seconden rust tussen de sets. Ga per kant één stap van 10 kg omhoog zodra alle sets het hoogste aantal herhalingen halen.

Hoofdspieren Ondersteunende spieren

Oefeningen



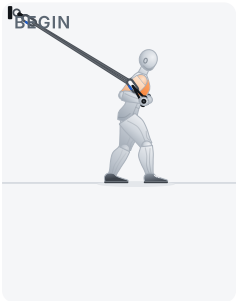


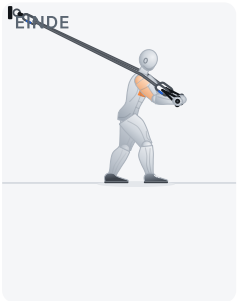
1. Squat 4 × 8–10

Benen, bilspieren · Twee gelijke banden 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.



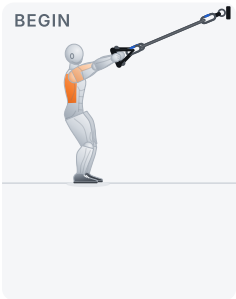


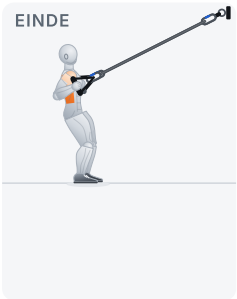
2. Chest press 4 × 8–10

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.



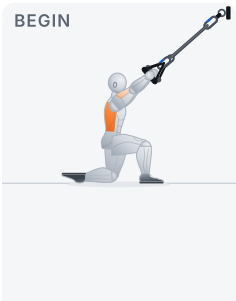


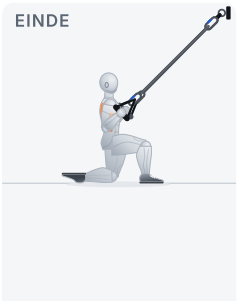
3. Roeien 4 × 8–10

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.



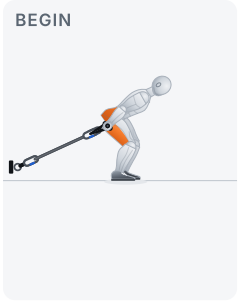


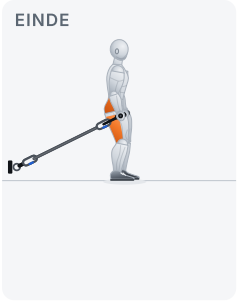
4. Lat pulldown geknield 3 × 10–12

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.



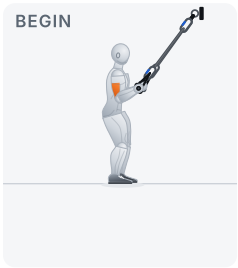


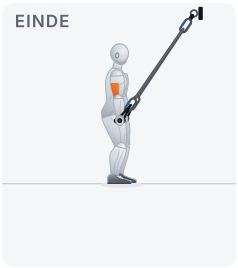
5. Pull-Through 3 × 12

Bilspieren, hamstrings · Anker: Laag, achter je

Anker vlak bij de grond, rug naar het anker, voeten breed. Leid de banden tussen je benen door en houd de handgrepen met gestrekte armen vast.

- Duw je heupen ver naar achteren met rechte rug; de handgrepen gaan tussen je benen door.
- Strek je heupen krachtig naar voren.
- Je armen blijven lang; de kracht komt uit je bilspieren.



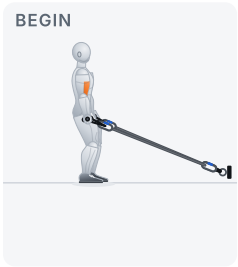


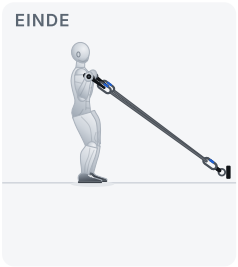
6. Triceps pushdown 3 × 12

Triceps · Anker: Hoog, voor je

Anker boven hoofdhoogte, gezicht naar het anker. Bovenarmen langs je zij, onderarmen ongeveer horizontaal.

- Houd je ellebogen tegen je zij.
- Duw de handgrepen omlaag tot je armen gestrekt zijn.
- Kom langzaam terug tot een rechte hoek.





7. Biceps curl 3 × 12

Biceps · Anker: Laag, voor je

Anker vlak bij de grond, gezicht naar het anker. Pak de handgrepen vast met je handpalmen omhoog, armen lang.

- Houd je ellebogen langs je zij.
- Buig de handgrepen tot schouderhoogte.
- Laat langzaam zakken tot je armen bijna gestrekt zijn.

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