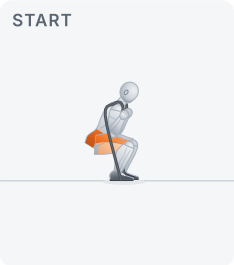
B2 Helkroppsstyrka

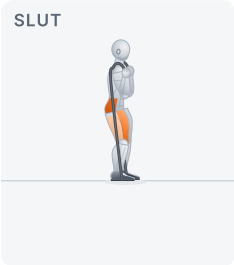
Medel | Powerband Trainer 2.0 | Åtta veckor, cirka 45 minuter | 3 pass per vecka med en vilodag emellan

90 sekunders vila mellan seten. Gå upp ett steg om 10 kg per sida så snart alla set når det övre repetitionstalet.

Huvudmuskler Stödjande muskler

Övningar



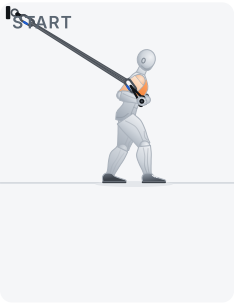


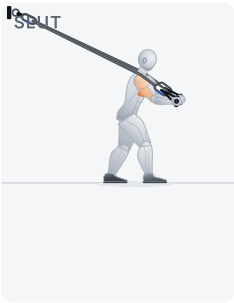
1. Knäböj 4 × 8–10

Ben, säte · Två likadana band under fötterna

Öppna bandet och kliv med båda fötterna axelbrett på ena änden av öglan. För den andra änden upp framför axlarna och håll den vid nyckelbenen.

- Skjut höften bakåt och nedåt; knäna följer tårna.
- Håll bröstet uppe och hälarna i golvet.
- Pressa upp genom benen tills höften är helt sträckt.



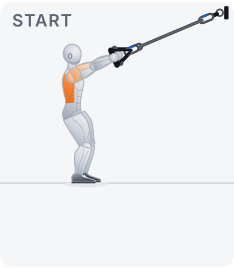


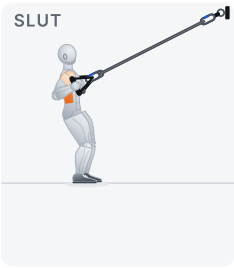
2. Bröstpress 4 × 8–10

Bröst, triceps · Fäste: Högt, bakom dig

Fäste ovanför huvudhöjd, ett band per sida. Stå med ryggen mot fästet med ena foten framför den andra och överkroppen lätt framåtlutad. Banden går över axlarna.

- Överarmarna en bit ut från kroppen, händerna vid de nedre revbenen.
- Pressa handtagen rakt fram tills armarna är nästan raka.
- Håll bålen spänd; svanka inte.



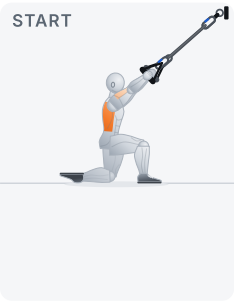


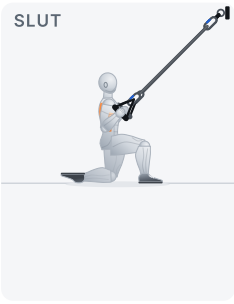
3. Rodd 4 × 8–10

Övre rygg, biceps · Fäste: Högt, framför dig

Fäste ovanför huvudhöjd, vänd mot fästet. Greppa handtagen med handflatorna mot varandra, lätt böjda knän och raka armar.

- Dra armbågarna bakåt nära kroppen.
- Kläm ihop skulderbladen och lyft bröstet.
- Överkroppen är stilla; luta dig inte bakåt.



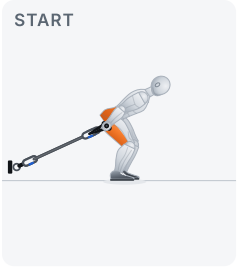


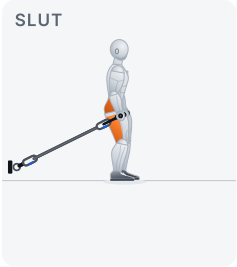
4. Knästående latsdrag 3 × 10–12

Lats · Fäste: Högt, framför dig

Fäste ovanför huvudhöjd. Ställ dig framför det med ett knä i golvet och det andra benet framför i rät vinkel. Greppa handtagen med handflatorna mot varandra och armarna sträckta snett uppåt.

- Dra först ner axlarna.
- För armbågarna nedåt längs sidorna tills händerna är i axelhöjd.
- Spänn bålen; svanka inte.



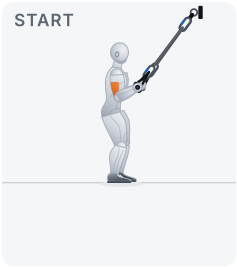


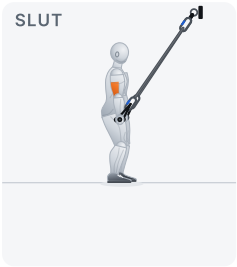
5. Pull-Through 3 × 12

Säte, baksida lår · Fäste: Lågt, bakom dig

Fäste nära golvet, ryggen mot fästet, bred fotställning. För banden mellan benen och håll handtagen med raka armar.

- Skjut höften långt bakåt med rak rygg; handtagen förs in mellan benen.
- Sträck höften kraftfullt framåt.
- Armarna förblir långa; kraften kommer från sätet.



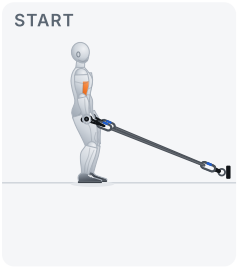


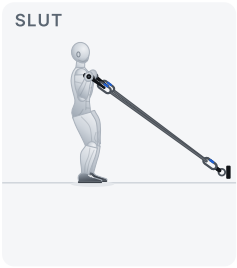
6. Triceps pushdown 3 × 12

Triceps · Fäste: Högt, framför dig

Fäste ovanför huvudhöjd, vänd mot fästet. Överarmarna intill sidorna, underarmarna ungefär vågräta.

- Håll armbågarna stilla intill sidorna.
- Pressa handtagen nedåt tills armarna är raka.
- För långsamt tillbaka till rät vinkel.





7. Bicepscurl 3 × 12

Biceps · Fäste: Lågt, framför dig

Fäste nära golvet, vänd mot fästet. Greppa handtagen med handflatorna uppåt och armarna långa.

- Håll armbågarna intill sidorna.
- Böj handtagen upp till axelhöjd.
- Sänk långsamt tills armarna är nästan raka.

Regler för varje pass

- **Välj motstånd:** Välj en nivå där du har ungefär två rena repetitioner kvar i slutet av varje set.
- **Öka:** När alla set når det övre repetitionstalet går du upp till nästa steg om 10 kg.
- **Finjustera:** Ett steg bort från fästet eller en bredare fotställning på bandet ökar dragkraften utan att byta band.
- **Tempo:** Två sekunder ut, kort stopp, två sekunder kontrollerat tillbaka. Låt aldrig bandet slå tillbaka.
- **Före varje pass:** Kontrollera att banden inte har sprickor, stäng karbinhakarna och testa fästpunkten med ett kraftigt drag.

Motståndsnivåer (per sida)

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	Alla fyra banden

Hälsoråd. aerobis Powerbands är krävande och effektiva träningsredskap. Följ våra anvisningar för säkerhet och uppsättning för att undvika skador och olyckor. Rådgör med din läkare, terapeut eller tränare innan du tränar med redskapet första gången. De kan ge dig råd och ta fram ett individuellt träningsprogram. Vänj dig vid träningen gradvis och överbelasta dig inte. Börja med enkla övningar och lågt motstånd och träna om möjligt tillsammans med en träningskompis som kan hjälpa dig.

Guidad version av det här programmet med animerade övningar: aerobis.com/pages/powerband-workouts