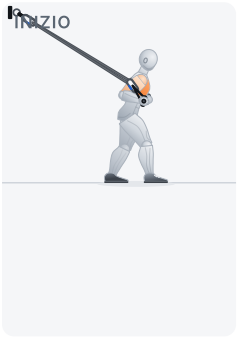
B3 Split Push/Pull

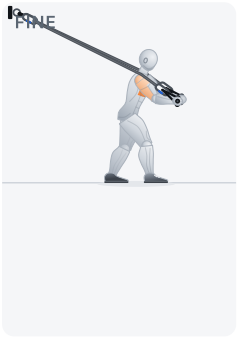
Avanzato | Powerband Trainer 2.0 | Circa 50 minuti | 4 sessioni a settimana

Lunedì Push, martedì Pull, giovedì Push, venerdì Pull. Da 90 a 120 secondi di pausa nei primi due esercizi, 60 secondi negli altri.

Muscoli principali Muscoli di supporto

Push



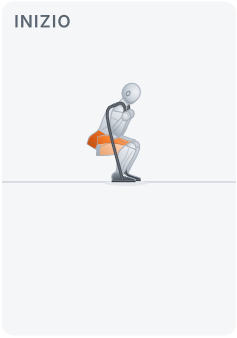


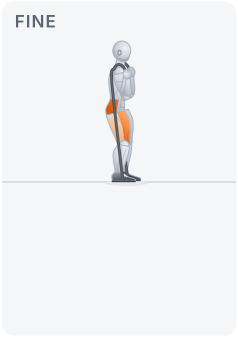
1. Distensioni per il petto 5 × 6–8

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.



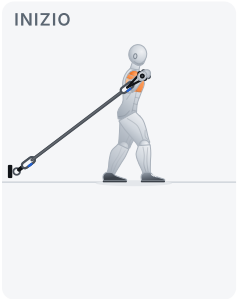


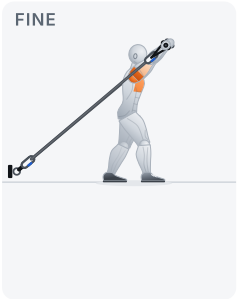
2. Squat 4 × 6–8

Gambe, glutei

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.



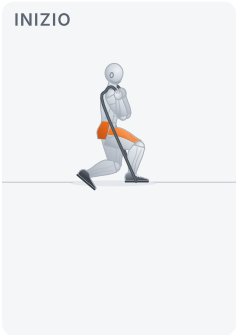


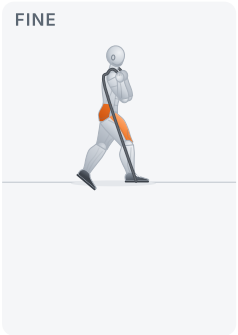
3. Distensioni inclinate 4 × 8

Petto alto, spalle · Ancoraggio: Basso, dietro di te

Ancoraggio vicino a terra, spalle all'ancoraggio, un piede davanti all'altro. Maniglie accanto alle spalle, gomiti aperti di circa 45 gradi dal corpo. Le bande passano sotto le braccia.

- Spingi le maniglie in diagonale in avanti e in alto; i gomiti restano aperti.
- Distendi quasi del tutto le braccia e tieni le spalle basse.
- Torna in modo controllato accanto alle spalle.



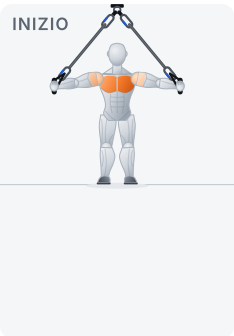


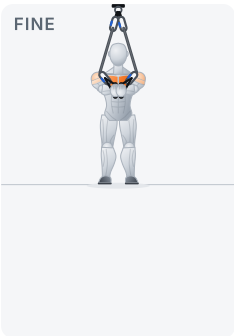
4. Split Squat 3 × 8 per lato

Gambe, glutei

Mettiti in posizione di affondo. Sali con il piede anteriore su un'estremità dell'anello, porta l'altra estremità davanti alle spalle e tienila all'altezza delle clavicole.

- Tieni il busto eretto e abbassa il ginocchio posteriore in verticale verso terra.
- Il ginocchio anteriore resta sopra il piede.
- Spingi sul tallone anteriore per risalire.



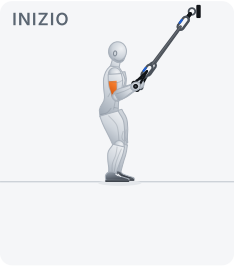


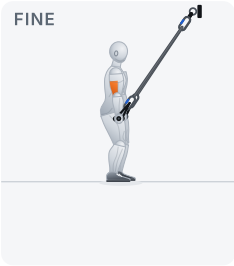
5. Croci per il petto 3 × 12

Petto · Ancoraggio: Alto, dietro di te

Ancoraggio sopra la testa, spalle all'ancoraggio, un piede davanti all'altro. Braccia aperte di lato con i gomiti leggermente piegati. Quando le mani si avvicinano, le bande si appoggiano sulle spalle.

- Unisci le braccia con un ampio arco davanti al petto.
- L'angolo dei gomiti e la posizione delle mani non cambiano; i palmi si guardano.
- Apri lentamente, solo finché le spalle restano stabili.



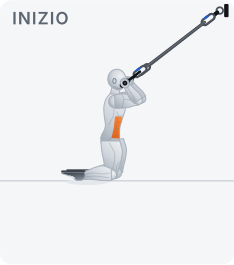


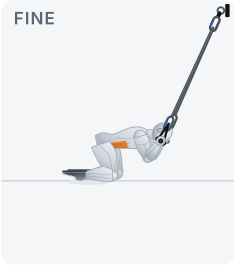
6. Spinte in basso per i tricipiti 4 × 10

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.





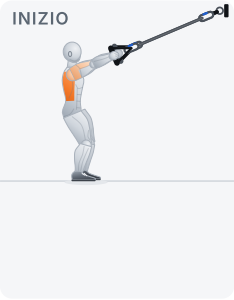
7. Crunch in ginocchio 3 × 15

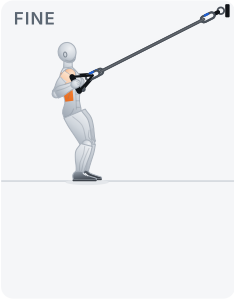
Addominali · Ancoraggio: Alto, davanti a te

Ancoraggio sopra la testa. Inginocchiati davanti e tieni le maniglie accanto alla testa.

- Arrotola il busto portando i gomiti verso le ginocchia.
- Il bacino resta fermo; il movimento parte dagli addominali.
- Risali lentamente.

Pull



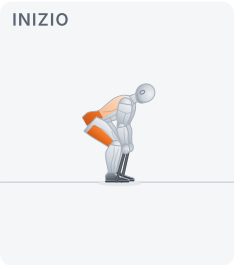


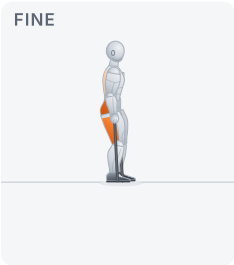
1. Rematore 5 × 6–8

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.



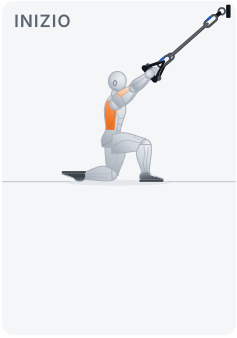


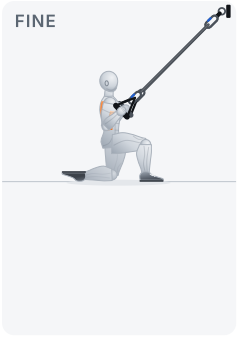
2. Stacco da terra 4 × 6–8

Catena posteriore, schiena

Sali sulla banda con entrambi i piedi alla larghezza delle anche. Afferra le estremità della banda a sinistra e a destra dei piedi.

- Porta il bacino indietro, schiena dritta e braccia lunghe.
- Raddrizzati spingendo le anche in avanti, senza tirare con le braccia.
- In alto contrai i glutei e porta le spalle indietro.



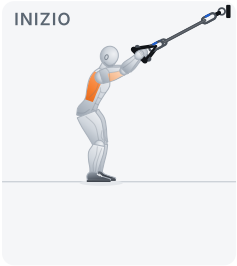


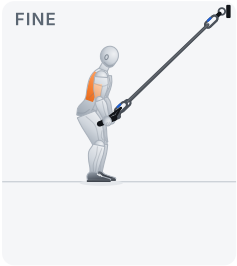
3. Lat pulldown in ginocchio 4 × 8

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.



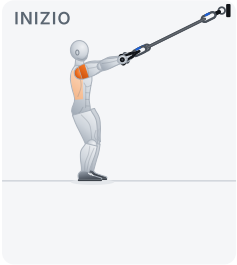


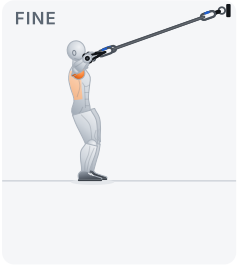
4. Pulldown a braccia tese 3 × 12

Dorsali · Ancoraggio: Alto, davanti a te

Ancoraggio sopra la testa, rivolto verso l'ancoraggio, busto leggermente inclinato in avanti. Braccia tese all'altezza della testa.

- Porta le braccia tese in basso ad arco fin accanto alle cosce.
- Tieni i gomiti leggermente piegati e fermi.
- Spalle basse, addome contratto.



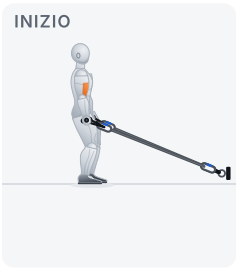


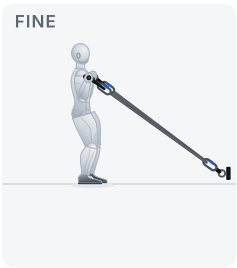
5. Face Pull 3 × 15

Deltoidi posteriori, parte alta della schiena · Ancoraggio: Alto, davanti a te

Ancoraggio sopra la testa, rivolto verso l'ancoraggio. Braccia tese in avanti e in alto. Scegli bande leggere.

- Tira le maniglie verso il viso, gomiti alti e larghi.
- Termina con le mani accanto alle orecchie e le scapole vicine.
- Non inarcarti all'indietro.



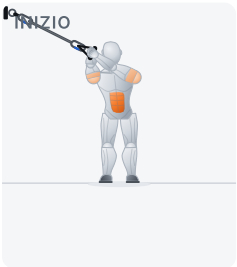


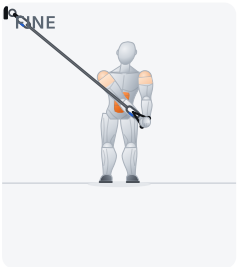
6. Curl bicipiti 4 × 10

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.





7. Woodchop 3 × 10 per lato

Core, spalle · Ancoraggio: Alto, di lato

Ancoraggio sopra la testa. Mettiti di lato rispetto all'ancoraggio e tieni una maniglia con entrambe le mani in alto, dal lato dell'ancoraggio.

- Tira la maniglia in diagonale davanti al corpo verso l'anca opposta.
- Il busto accompagna la rotazione; le braccia restano quasi tese.
- Torna in modo controllato.

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