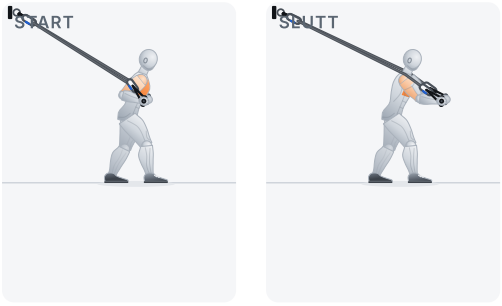
B3 Push/Pull-splitt

Viderekommen | Powerband Trainer 2.0 | Ca. 50 minutter | 4 økter i uken

Mandag Push, tirsdag Pull, torsdag Push, fredag Pull. 90 til 120 sekunders pause på de to første øvelsene og 60 sekunder på resten.

● Hovedmuskler ● Støttemuskler

Push

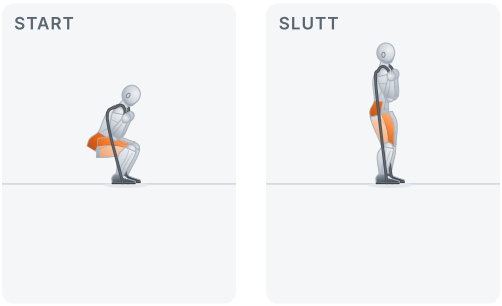


1. Brystpress 5 × 6–8

Bryst, triceps · Feste: Høyt, bak deg

Feste over hodehøyde, én strikk per side. Stå med ryggen mot festet med den ene foten foran den andre og overkroppen lett framoverlent. Strikkene går over skuldrene.

- Overarmene litt ut fra kroppen, hendene ved de nederste ribbeina.
- Press håndtakene rett fram til armene er nesten strake.
- Hold magen stram; unngå svai i korsryggen.

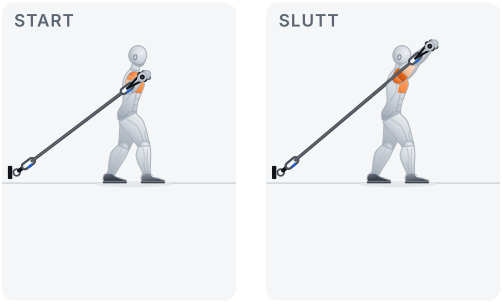


2. Knebøy 4 × 6–8

Bein, sete

Åpne strikken og tråkk med begge føttene i skulderbredde på den ene enden av løkken. Før den andre enden opp foran skuldrene, og hold den ved kragebeina.

- Skyv hoften bakover og ned; knærne følger tærne.
- Hold brystet oppe og hælene i gulvet.
- Press opp gjennom beina til hoften er helt strukket.

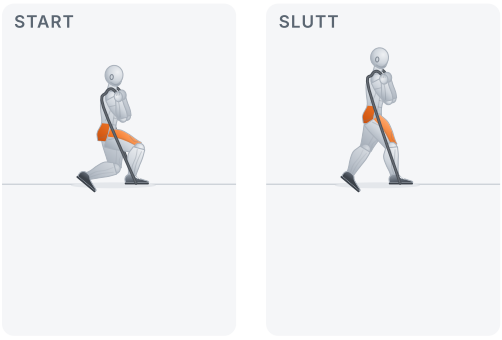


3. Skråpress 4 × 8

Øvre bryst, skuldre · Feste: Lavt, bak deg

Feste nær gulvet, ryggen mot festet, den ene foten foran den andre. Håndtakene ved skuldrene, albuene omtrent 45 grader ut fra kroppen. Strikkene går under armene.

- Press håndtakene skrått fram og opp; albuene holder seg ute.
- Strekk armene nesten helt, og hold skuldrene nede.
- Før kontrollert tilbake til skuldrene.

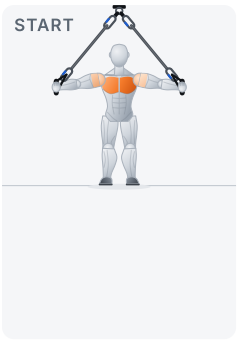


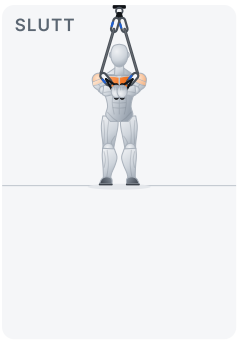
4. Split squat 3 × 8 per side

Bein, sete

Still deg i utfallsstilling. Tråkk med den fremre foten på den ene enden av løkken, før den andre enden opp foran skuldrene, og hold den ved kragebeina.

- Hold overkroppen oppreist, og senk det bakre kneet rett ned mot gulvet.
- Det fremre kneet holder seg over foten.
- Press opp gjennom den fremre hælen.



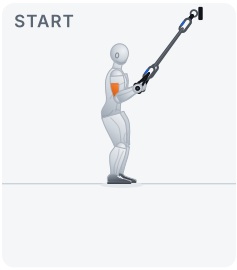


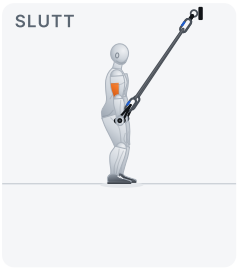
5. Flyes for bryst 3 × 12

Bryst · Feste: Høyt, bak deg

Feste over hodehøyde, ryggen mot festet, den ene foten foran den andre. Armene åpne ut til siden med lett bøyde albuer. Når hendene møtes, hviler strikkene på skuldrene.

- Før armene sammen i en stor bue foran brystet.
- Albuevinkelen og håndstillingen er den samme hele veien; håndflatene vender mot hverandre.
- Åpne sakte, bare så langt skuldrene er stabile.



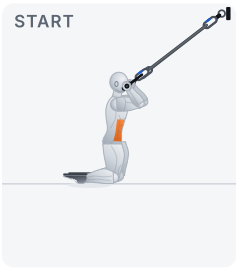


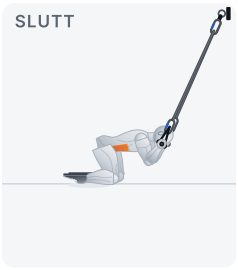
6. Triceps pushdown 4 × 10

Triceps · Feste: Høyt, foran deg

Feste over hodehøyde, ansiktet mot festet. Overarmene inntil siden, underarmene omtrent vannrette.

- Hold albuene fast inntil siden.
- Press håndtakene ned til armene er strake.
- Før sakte tilbake til rett vinkel.





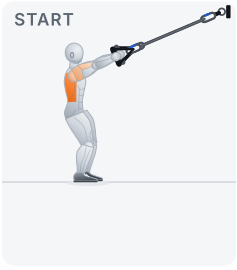
7. Knestående crunch 3 × 15

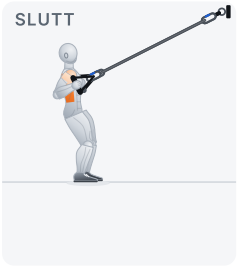
Mage · Feste: Høyt, foran deg

Feste over hodehøyde. Knel foran det, og hold håndtakene ved siden av hodet.

- Rull overkroppen sammen med albuene mot knærne.
- Hoften holdes i ro; bevegelsen kommer fra magen.
- Reis deg sakte opp igjen.

Pull



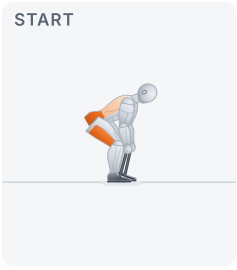


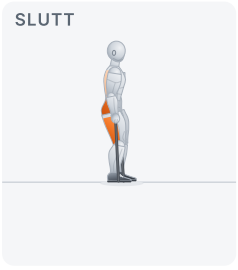
1. Roing 5 × 6–8

Øvre rygg, biceps · Feste: Høyt, foran deg

Feste over hodehøyde, ansiktet mot festet. Ta tak i håndtakene med håndflatene mot hverandre, lett bøyde knær og strake armer.

- Trekk albuene bakover tett inntil kroppen.
- Klem skulderbladene sammen, og løft brystet.
- Overkroppen holdes i ro; ikke len deg bakover.



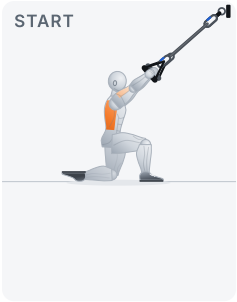


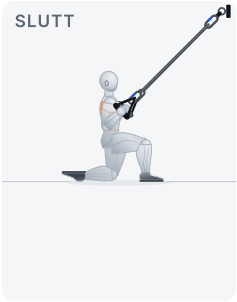
2. Markløft 4 × 6–8

Bakre kjede, rygg

Stå på strikken med begge føttene i hoftebredde. Ta tak i endene av strikken til venstre og høyre for føttene.

- Skyv hoften bakover, hold ryggen rett og armene lange.
- Reis deg ved å føre hoften fram, ikke ved å dra med armene.
- Stram setet på toppen, og trekk skuldrene tilbake.



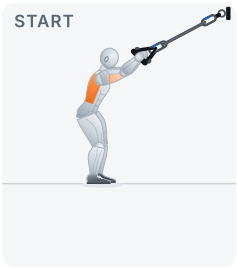


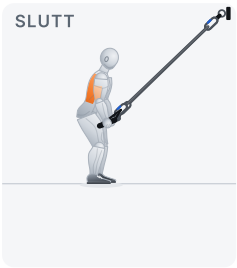
3. Knestående lat pulldown 4 × 8

Lats · Feste: Høyt, foran deg

Feste over hodehøyde. Sett deg foran det med ett kne i gulvet og det andre beinet foran i rett vinkel. Ta tak i håndtakene med håndflatene mot hverandre og armene strukket skrått oppover.

- Trekk først skuldrene ned.
- Før albuene ned langs sidene til hendene er i skulderhøyde.
- Stram magen; unngå svai i korsryggen.



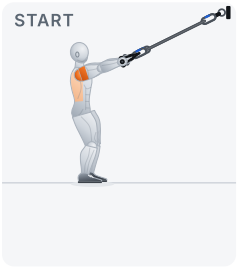


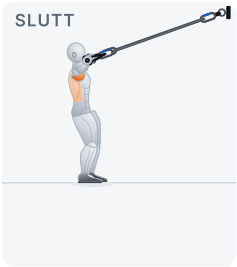
4. Pulldown med strake armer 3 × 12

Lats · Feste: Høyt, foran deg

Feste over hodehøyde, ansiktet mot festet, overkroppen lett framoverlent. Armene strake i hodehøyde.

- Trekk de strake armene ned i en bue til ved siden av lårene.
- Hold albuene lett bøyd og låst.
- Skuldrene nede, magen stram.



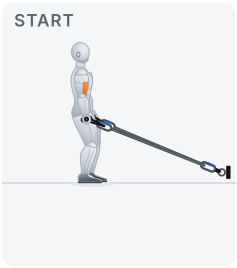


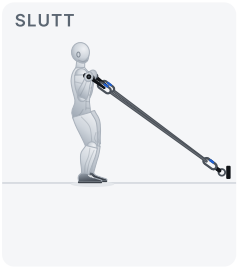
5. Face Pull 3 × 15

Bakside skuldre, øvre rygg · Feste: Høyt, foran deg

Feste over hodehøyde, ansiktet mot festet. Armene strukket fram og opp. Velg lette strikker.

- Trekk håndtakene mot ansiktet med albuene høyt og ut til siden.
- Avslutt med hendene ved ørene og skulderbladene samlet.
- Ikke len deg bakover i svai.



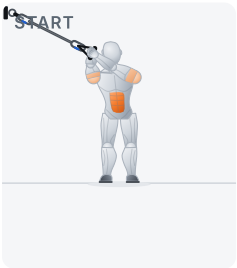


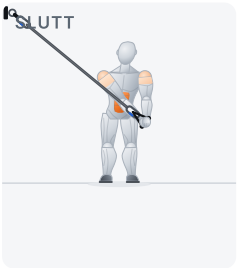
6. Biceps curl 4 × 10

Biceps · Feste: Lavt, foran deg

Feste nær gulvet, ansiktet mot festet. Ta tak i håndtakene med håndflatene opp og armene lange.

- Hold albuene inntil siden.
- Bøy håndtakene opp til skulderhøyde.
- Senk sakte til armene er nesten strake.





7. Woodchop 3 × 10 per side

Kjerne, skuldre · Feste: Høyt, ved siden av deg

Feste over hodehøyde. Stå med siden mot festet, og hold ett håndtak med begge hender høyt oppe på festesiden.

- Trekk håndtaket diagonalt foran kroppen ned til motsatt hofte.
- Overkroppen roterer med; armene er nesten strake.
- Før kontrollert tilbake.

Regler for hver økt

- **Velg motstand:** Velg et nivå der du har omtrent to rene repetisjoner i reserve på slutten av hvert sett.
- **Øk belastningen:** Når alle sett når det øvre repetisjonstallet, går du opp til neste trinn på 10 kg.
- **Finjuster:** Et steg bort fra festet eller en bredere stilling på strikken øker draget uten å bytte strikk.
- **Tempo:** To sekunder ut, kort stopp, to sekunder kontrollert tilbake. La aldri strikken sprette tilbake.
- **Før hver økt:** Sjekk strikkene for rifter, lukk karabinene og test festepunktet med et kraftig drag.

Motstandsnivåer (per side)

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 fire strikkene

Helseråd. aerobis Powerbands er krevende og effektive treningsredskaper. Følg anvisningene våre for sikkerhet og oppsett for å unngå skader og ulykker. Snakk med legen, terapeuten eller treneren din før du trener med utstyret første gang. De kan gi deg råd og lage en individuell treningsplan. Venn deg gradvis til treningen, og ikke overbelast deg selv. Begynn med enkle øvelser og lav motstand, og tren helst sammen med en treningspartner som kan hjelpe deg.

Veiledet versjon av denne planen med animerte øvelser: aerobis.com/pages/powerband-workouts