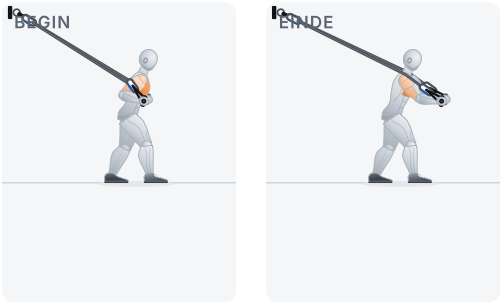
B3 Push/Pull-split

Gevorderd | Powerband Trainer 2.0 | Ongeveer 50 minuten | 4 trainingen per week

Maandag Push, dinsdag Pull, donderdag Push, vrijdag Pull. 90 tot 120 seconden rust bij de eerste twee oefeningen, 60 seconden bij de rest.

Hoofdspieren Ondersteunende spieren

Push

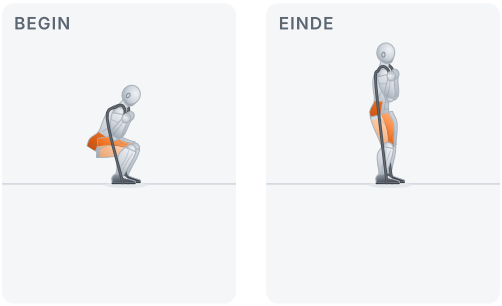


1. Chest press 5 × 6–8

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.

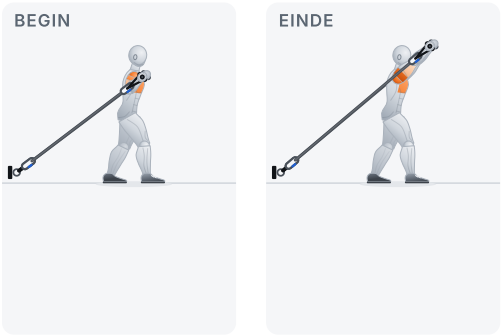


2. Squat 4 × 6–8

Benen, bilspieren

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.

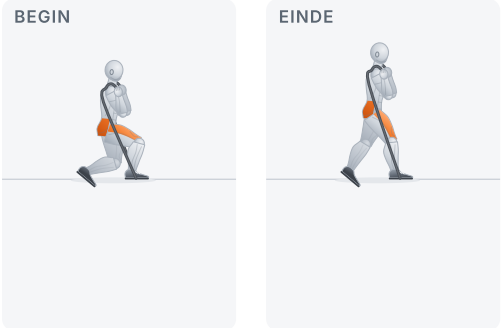


3. Incline press 4 × 8

Bovenkant borst, schouders · Anker: Laag, achter je

Anker vlak bij de grond, rug naar het anker, één voet voor de andere. Handgrepen naast je schouders, ellebogen ongeveer 45 graden van je lichaam. De banden lopen onder je armen door.

- Duw de handgrepen schuin naar voren en omhoog; je ellebogen blijven naar buiten wijzen.
- Strek je armen bijna en houd je schouders laag.
- Kom gecontroleerd terug tot naast je schouders.

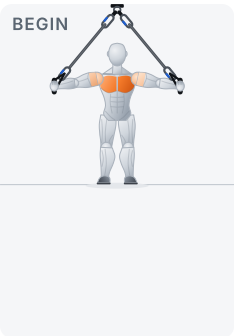


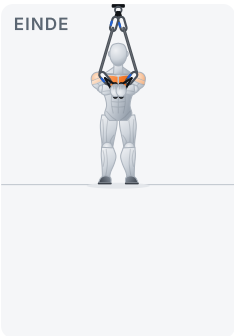
4. Split squat 3 × 8 per kant

Benen, bilspieren

Ga in uitvalspas staan. Zet je voorste voet op één uiteinde van de lus, breng het andere uiteinde voor je schouders langs en houd het vast bij je sleutelbeenderen.

- Houd je romp rechtop en laat je achterste knie recht naar de grond zakken.
- Je voorste knie blijft boven je voet.
- Duw je via je voorste hiel omhoog.



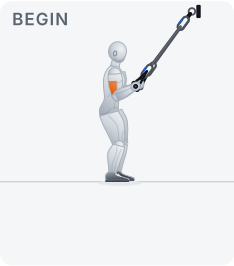


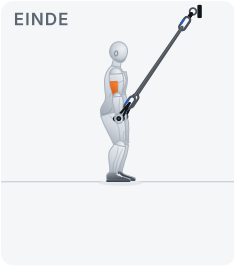
5. Chest fly 3 × 12

Borst · Anker: Hoog, achter je

Anker boven hoofdhoogte, rug naar het anker, één voet voor de andere. Armen zijwaarts geopend met licht gebogen ellebogen. Als je handen bij elkaar komen, rusten de banden op je schouders.

- Breng je armen in een wijde boog voor je borst samen.
- De hoek van je ellebogen en de stand van je handen blijven gelijk; je handpalmen wijzen naar elkaar.
- Open langzaam, alleen zo ver als je schouders stabiel blijven.



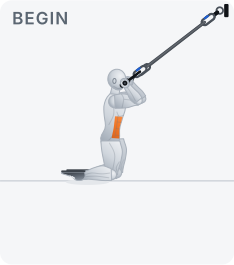


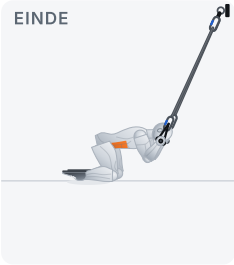
6. Triceps pushdown 4 × 10

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.





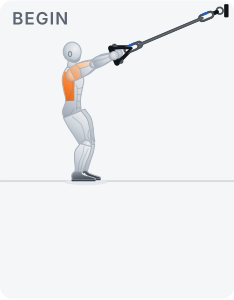
7. Geknielde crunch 3 × 15

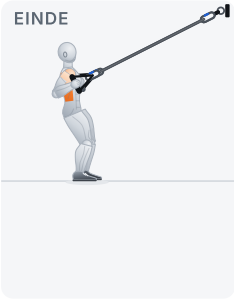
Buikspieren · Anker: Hoog, voor je

Anker boven hoofdhoogte. Kniel ervoor en houd de handgrepen naast je hoofd.

- Rol je romp in, ellebogen richting je knieën.
- Je heupen blijven stil; de beweging komt uit je buikspieren.
- Kom langzaam weer omhoog.

Pull



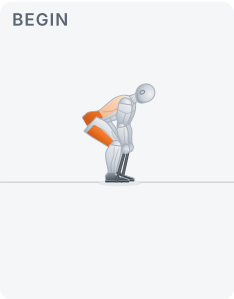


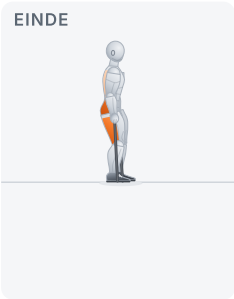
1. Roeien 5 × 6–8

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.



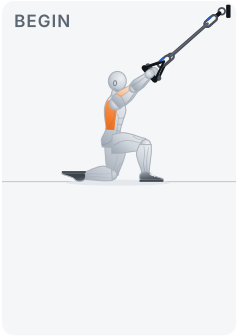


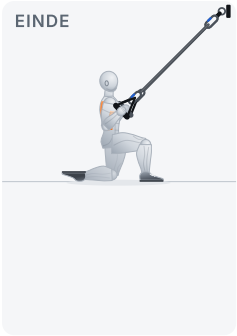
2. Deadlift 4 × 6–8

Achterste keten, rug

Ga met beide voeten op heupbreedte op de band staan. Pak de uiteinden van de band links en rechts naast je voeten vast.

- Duw je heupen naar achteren, houd je rug recht en je armen lang.
- Kom omhoog door je heupen naar voren te brengen, niet door met je armen te trekken.
- Span bovenaan je bilspieren aan en trek je schouders naar achteren.



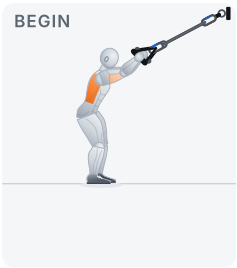


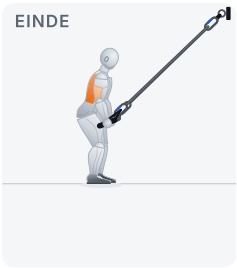
3. Lat pulldown geknield 4 × 8

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.



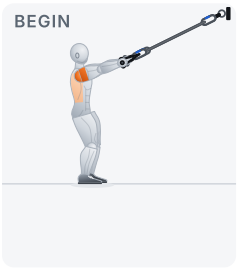


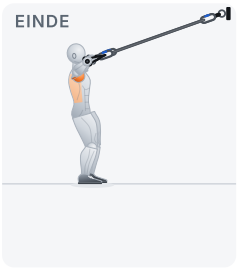
4. Pulldown met gestrekte armen 3 × 12

Lats · Anker: Hoog, voor je

Anker boven hoofdhoogte, gezicht naar het anker, romp licht voorover. Armen gestrekt op hoofdhoogte.

- Trek je gestrekte armen in een boog omlaag tot naast je bovenbenen.
- Houd je ellebogen licht gebogen en vast.
- Schouders laag, romp aangespannen.



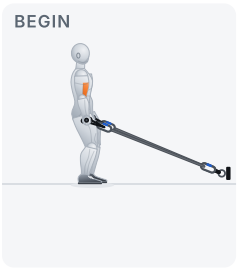


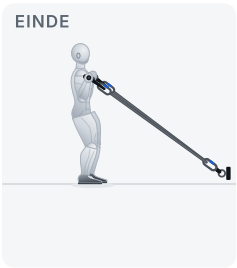
5. Face Pull 3 × 15

Achterkant schouders, bovenrug · Anker: Hoog, voor je

Anker boven hoofdhoogte, gezicht naar het anker. Armen naar voren en omhoog gestrekt. Kies lichte banden.

- Trek de handgrepen naar je gezicht, ellebogen hoog en breed.
- Eindig met je handen naast je oren en je schouderbladen tegen elkaar.
- Leun niet achterover in een holle rug.



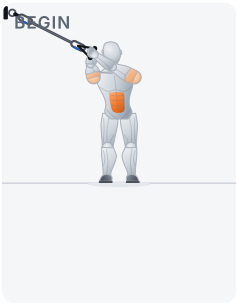


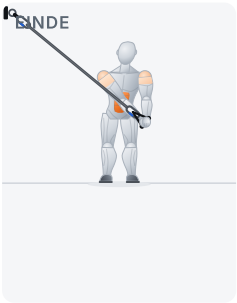
6. Biceps curl 4 × 10

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.





7. Woodchop 3 × 10 per kant

Romp, schouders · Anker: Hoog, naast je

Anker boven hoofdhoogte. Sta zijwaarts naar het anker en houd één handgreep met beide handen hoog aan de kant van het anker.

- Trek de handgreep diagonaal voor je lichaam langs naar je andere heup.
- Je romp draait mee; je armen blijven bijna gestrekt.
- Kom gecontroleerd terug.

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