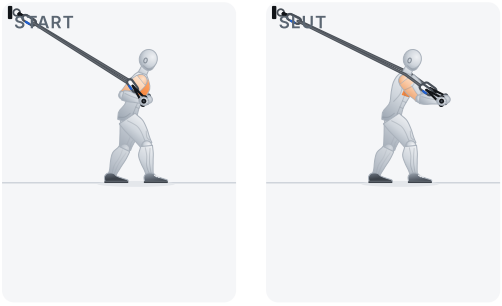
B3 Push/Pull-split

Avancerad | Powerband Trainer 2.0 | Cirka 50 minuter | 4 pass per vecka

Måndag Push, tisdag Pull, torsdag Push, fredag Pull. 90 till 120 sekunders vila på de två första övningarna och 60 sekunder på resten.

Huvudmuskler Stödjande muskler

Push

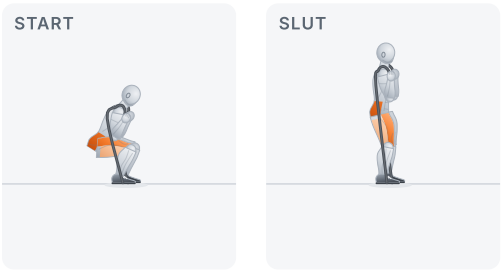


1. Bröstpress 5 × 6–8

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.

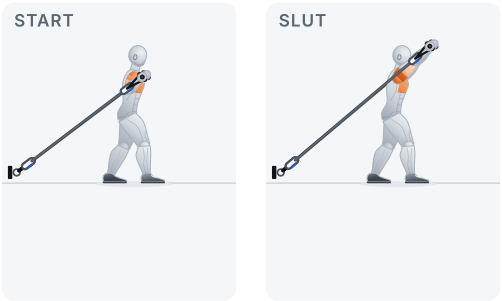


2. Knäböj 4 × 6–8

Ben, säte

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.

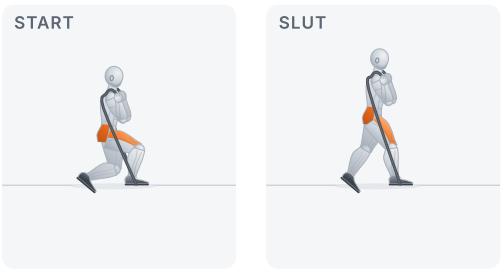


3. Lutande press 4 × 8

Övre bröst, axlar · Fäste: Lågt, bakom dig

Fäste nära golvet, ryggen mot fästet, ena foten framför den andra. Handtagen vid axlarna, armbågarna cirka 45 grader ut från kroppen. Banden går under armarna.

- Pressa handtagen snett framåt och uppåt; armbågarna stannar utåt.
- Sträck armarna nästan helt och håll axlarna nere.
- För kontrollerat tillbaka till axlarna.

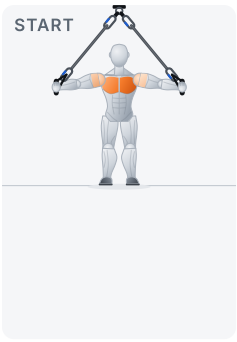


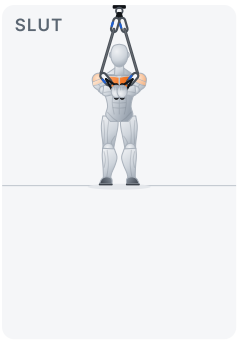
4. Split squat 3 × 8 per sida

Ben, säte

Ställ dig i utfallsposition. Kliv med den främre foten på ena änden av öglan, för den andra änden upp framför axlarna och håll den vid nyckelbenen.

- Håll överkroppen upprätt och sänk det bakre knät rakt ner mot golvet.
- Det främre knät stannar över foten.
- Pressa upp genom den främre hälen.



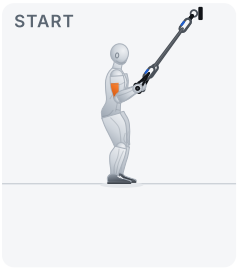


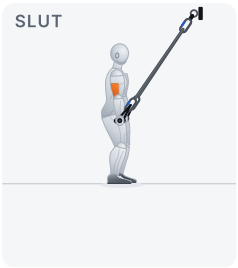
5. Flyes för bröstet 3 × 12

Bröst · Fäste: Högt, bakom dig

Fäste ovanför huvudhöjd, ryggen mot fästet, ena foten framför den andra. Armarna öppna åt sidorna med lätt böjda armbågar. När händerna möts vilar banden på axlarna.

- För ihop armarna i en vid båge framför bröstet.
- Armbågsvinkeln och handställningen är desamma hela vägen; handflatorna är vända mot varandra.
- Öppna långsamt, bara så långt axlarna är stabila.



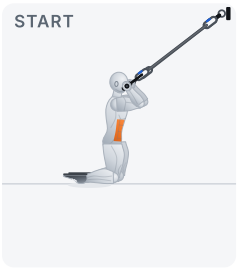


6. Triceps pushdown 4 × 10

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.





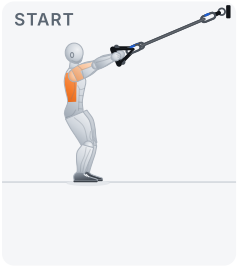
7. Knästående crunch 3 × 15

Mage · Fäste: Högt, framför dig

Fäste ovanför huvudhöjd. Stå på knä framför det och håll handtagen vid sidan av huvudet.

- Rulla ihop överkroppen med armbågarna mot knäna.
- Höften är stilla; rörelsen kommer från magen.
- Res dig långsamt igen.

Pull



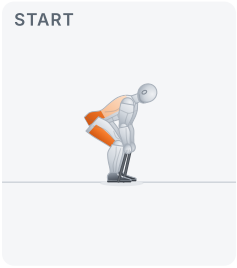


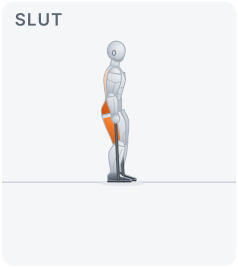
1. Rodd 5 × 6–8

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.



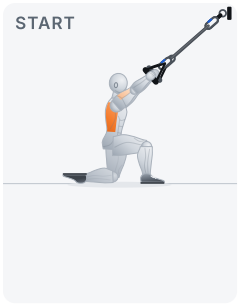


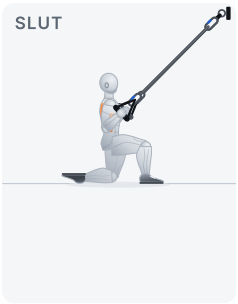
2. Marklyft 4 × 6–8

Bakre kedjan, rygg

Stå på bandet med båda fötterna höftbrett. Greppa bandets ändar till vänster och höger om fötterna.

- Skjut höften bakåt, håll ryggen rak och armarna långa.
- Res dig genom att föra höften framåt, inte genom att dra med armarna.
- Spänn sätet i toppen och dra axlarna bakåt.



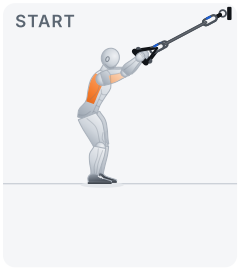


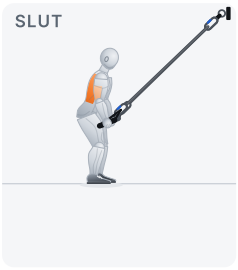
3. Knästående latsdrag 4 × 8

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.



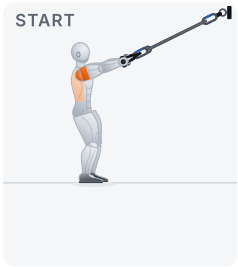


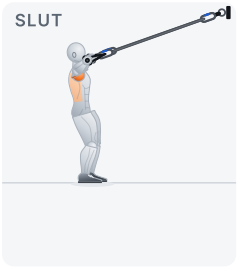
4. Raka latsdrag 3 × 12

Lats · Fäste: Högt, framför dig

Fäste ovanför huvudhöjd, vänd mot fästet, överkroppen lätt framåtlutad. Armarna raka i huvudhöjd.

- Dra de raka armarna i en båge ner till sidan av låren.
- Håll armbågarna lätt böjda och låsta.
- Axlarna nere, bålen spänd.



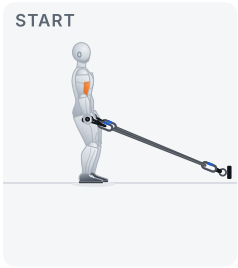


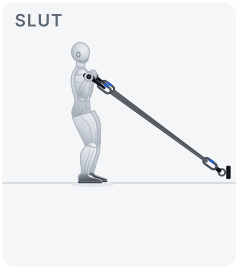
5. Face Pull 3 × 15

Baksida axlar, övre rygg · Fäste: Högt, framför dig

Fäste ovanför huvudhöjd, vänd mot fästet. Armarna sträckta framåt och uppåt. Välj lätta band.

- Dra handtagen mot ansiktet med armbågarna högt och brett.
- Avsluta med händerna vid öronen och skulderbladen ihop.
- Luta dig inte bakåt i svank.



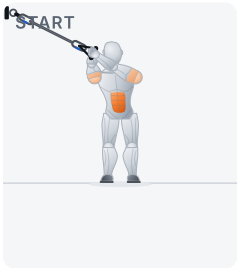


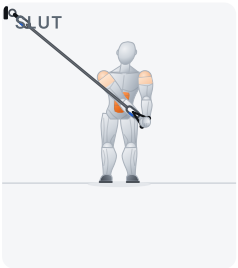
6. Bicepscurl 4 × 10

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.





7. Woodchop 3 × 10 per sida

Bål, axlar · Fäste: Högt, vid sidan av dig

Fäste ovanför huvudhöjd. Stå med sidan mot fästet och håll ett handtag med båda händerna högt upp på fästets sida.

- Dra handtaget diagonalt framför kroppen ner till motsatt höft.
- Överkroppen roterar med; armarna är nästan raka.
- För kontrollerat tillbaka.

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