



ExerTube



NO: Øvelser

Med en Abilica ExerTube har du det perfekte treningsproduktet til å ha med deg overalt. Spesielt perfekt til å trene roøvelser som trener musklene i ryggen og mellom skulderbladene. Muskler som ellers er vanskelige å få tak i.

SE: Övningar

Med Abilica ExerTube kan du ta med dig det perfekta träningsredskapet överallt. Lämpar sig särskilt väl för roddövningar som tränar musklerna i ryggen och mellan skulderbladen. Muskler som annars kan vara svåra att komma åt.

DK: Øvelser

Med en Abilica ExerTube har du det perfekte træningsredskab, som du kan have med dig overalt. Især perfekt til at træne roøvelser, som træner musklerne i ryggen og mellem skulderbladene. Muskler som ellers er vanskelige at få fat i.



Tid: 1 min.

NO: Knebøy

Stå på strikken med beina i skulderbredde og la strikken hvile mot baksiden av armene. Bøy i knærne og sett ut rumpa som om du skulle sette deg på en lav stol. Kom ned til ca 90 grader i knær, hold brystet oppe. Kom rolig opp igjen.

SE: Knäböj

Stå på bandet med benen i axelbredd och låt bandet vila mot baksidan av armarna. Böj på knäna och skjut ut rumpen som om du skulle sätta dig på en låg stol. Sänk ner dig till cirka 90 grader i knäna, håll bröstet uppe. Res dig sakta upp igen.

DK: Knæbøjninger

Stå på elastikken med fødderne i skulderbreddes afstand og lad elastikken hvile mod bagsiden af armene. Bøj i knæene og skub enden tilbage som om du skal til at sætte dig på en lav stol. Bøj knæene til ca. 90 grader og hold brystet oppe. Kom roligt op igen.



Tid: 1 min.

NO: Stående roing

Fest strikken i brysthøyde i et tre, stolpe, dørhåndtak eller lignende. Flytt deg så langt bak at strikken er passe stram. Stå med ansiktet mot strikkens feste. Trekk armene bakover med brede albuer. Skyt brystet frem og trekk skulderbladene sammen. Hold igjen på vei tilbake.

SE: Stående rodd

Fäst bandet i brösthöjd i ett träd, stolpe, dörrhandtag eller liknande. Gå så långt bakåt att bandet är ganska spänt. Stå med ansiktet vänt mot bandets fäste. Dra armarna bakåt med breda armbågar. Skjut fram bröstet och dra ihop skulderbladen. Håll emot på vägen tillbaka.

DK: Stående roning

Fastgør elastikken i brysthøjde til et træ, en stolpe, et dørhåndtag eller lignende. Bevæg dig så langt bagud at elastikken er tilpas stram. Stå med ansigtet mod det sted hvor elastikken er fastgjort. Træk armene tilbage med brede albuer. Skyd brystet fremad og træk skulderbladene sammen. Hold igen på vej tilbage.





Tid: 1 min.

NO: Brystpress

Fest strikken i brysthøyde i et tre, stolpe, dørhåndtak eller lignende. Flytt deg så langt frem at strikken er passe stram. Stå med ryggen mot strikkens feste. Hold albueene i skulderhøyde, skyv armene frem til albueene er strukket nesten helt ut. Hold igjen på vei tilbake.

SE: Bröstpress

Fäst bandet i brösthöjd i ett träd, stolpe, dörrhandtag eller liknande. Gå så långt fram att bandet är ganska spänt. Stå med ryggen vänd mot bandets fäste. Håll armbågarna i axelhöjd, skjut fram armarna tills armbågarna är nästan helt utsträckta. Håll emot på vägen tillbaka.

DK: Brystpres

Fastgør elastikken i brysthøjde til et træ, en stolpe, et dørhåndtag eller lignende. Bevæg dig så langt bagud at elastikken er tilpas stram. Stå med ryggen til det sted hvor elastikken er fastgjort. Hold albuerne i skulderhøjde, skub armene frem indtil albuerne er strakt næsten helt ud. Hold igen på vej tilbage.



Tid: 1 min.

NO: Sidehev

Stå på strikken med en eller begge føttene, kryss strikken foran kroppen. Løft armene ut til siden med en liten bøy i albueene. Løft til skulderhøyde. Hold igjen på vei tilbake.

SE: Sidohävning

Stå på bandet med ena eller båda fötterna, korsa bandet framför kroppen. Lyft armarna åt sidorna med en liten böj i armbågarna. Lyft till axelhöjd. Håll emot på vägen tillbaka.

DK: Sidehævning

Stå på elastikken med en eller begge fødder, kryds elastikken foran kroppen. Løft armene ud til siden med albuerne let bøjet. Løft til skulderhøjde. Hold igen på vej tilbage.





Tid: 1 min.

NO: Skulderpress og bicep curl

Stå på strikken med en eller begge føttene. Hold håndtakene med håndflatene vendt opp. Bøy armene opp mot brystet. Snu så hendene rundt slik at albue peker utover. Press armene over hodet til albue er nesten helt strukket ut. Senk sakte hele veien tilbake.

SE: Axelpress och bicep curl

Stå på bandet med ena eller båda fötterna. Håll handtagen med handflatorna vända uppåt. Böj upp armarna mot bröstet. Vrid därefter händerna så att armbågarna pekar utåt. Pressa upp armarna över huvudet tills armbågarna är nästan helt utdragna. Sänk sakta hela vägen tillbaka.

DK: Skulderpres og bicep curl

Stå på elastikken med en eller begge fødder. Hold håndtagene med håndfladerne vendt opad. Böj armene op mod brystet. Drej så hænderne, så albuerne peger udad. Pres armene over hovedet til albuerne er næsten helt strakt ud. Sænk langsomt hele vejen tilbage.



Tid: 1 min.

NO: Triceps

Stå et stykke inn på strikken slik at du får noe motstand og skyv den bak ryggen. Hold i håndtaket og strekk ut armen i en rett linje oppover. Armen skal være tett inn mot øret. Hold igjen når du fører armen tilbake til startposisjon. Albuen peker mest mulig fremover. Skift arm etter 30 sekunder.

SE: Triceps

Stå en bit in på bandet så att du får lite motstånd och för det bakom ryggen. Håll i handtaget och sträck ut armen i en rak linje uppåt. Armen ska hållas nära örat. Håll emot när du för tillbaka armen till utgångsläget. Armbågen ska peka framåt så mycket som möjligt. Byt arm efter 30 sekunder.

DK: Triceps

Stå et stykke inde på elastikken så du får en smule modstand og skub den om bag ryggen. Hold i håndtaget og stræk armen opad i en lige linje. Armen skal være tæt ind mod øret. Hold igen når du fører armen tilbage til startposition. Albuen peger så langt fremad som muligt. Skift arm efter 30 sekunder.





Tid: 1 min.

NO: Antirotasjon mage

Fest strikken i brysthøyde i et tre, stolpe, dørhåndtak eller lignende. Flytt deg så langt bak at strikken er passe stram. Still deg med siden til strikken. I en helt låst posisjon fører du strikken rett ut fra kroppen og inn igjen uten å rotere overkroppen. Skift side etter 30 sekunder.

SE: Antirotation mage

Fäst bandet i brösthöjd i ett träd, stolpe, dörrhandtag eller liknande. Gå så långt bakåt att bandet är ganska spänt. Ställ dig med sidan vänd mot bandet. I en helt låst position för du bandet rakt ut från kroppen och in igen utan att vrida på överkroppen. Byt sida efter 30 sekunder.

DK: Antirotation mave

Fastgør elastikken i brysthøjde til et træ, en stolpe, et dørhåndtag eller lignende. Bevæg dig så langt bagud at elastikken er tilpas stram. Stil dig med siden til elastikken. I en helt låst position fører du elastikken lige ud fra kroppen og ind igen uden at rotere overkroppen. Skift side efter 30 sekunder.



Tid: 1 min.

NO: Ryggstrekke

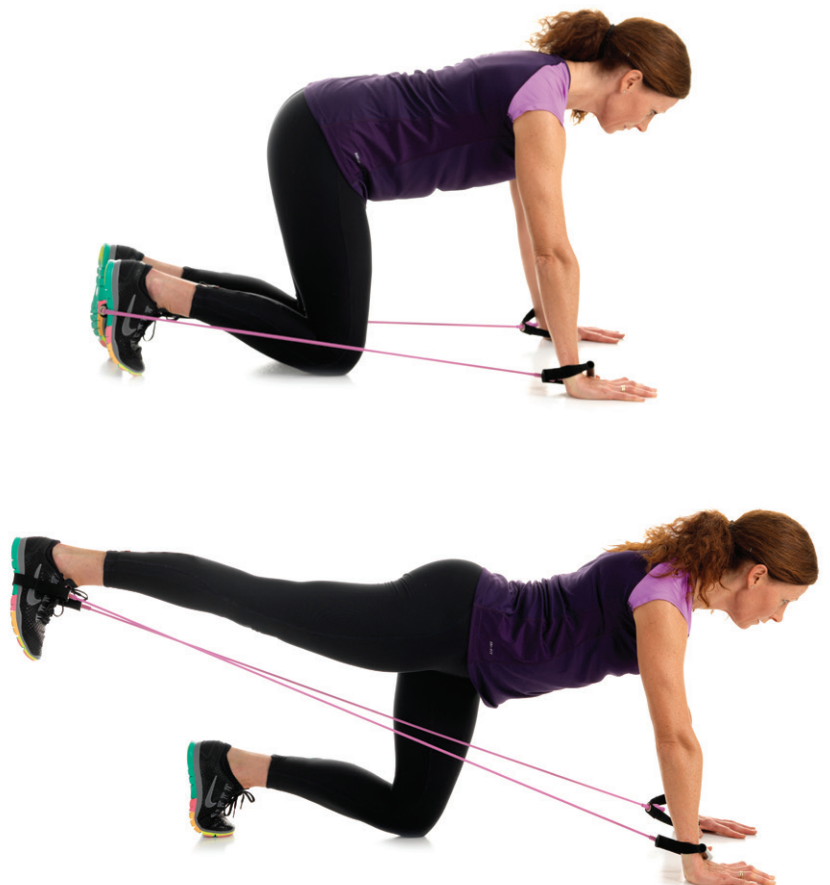
Stå på alle fire. Ha håndtakene rundt håndleddene og fest strikken under den ene foten. Hold rygg og nakke rett, trekk nedre del av magen inn og stabiliser i ryggen. Skyv benet strikken er festet til ut bak til benet er strukket ut i linje med ryggen. Hold igjen på vei tilbake. Skift ben etter 30 sekunder.

SE: Ryggsträckare

Stå på alla fyra. Ha handtagen runt handlederna och fäst bandet under den ena foten. Håll rygg och nacke rake, dra in den nedre delen av magen och stabilisera ryggen. Skjut ut det ben som bandet är fäst vid tills benet är utsträckt i linje med ryggen. Håll emot på vägen tillbaka. Byt ben efter 30 sekunder.

DK: Ryggstrækkere

Lig på alle fire. Sæt håndtagene rundt om håndleddene og fastgør elastikken under den ene fod. Hold ryg og nakke lige, træk den nederste del af maven ind og stabiliser ryggen. Skub det ben, som elastikken er fastgjort til, udad og bagud indtil benet er udstrakt i forlængelse af rygsøjlen. Hold igen på vej tilbage. Skift ben efter 30 sekunder.





Mylna Sport AS
Postboks 244,
3051 Mjøndalen, Norway
Tlf.: (+47) 32 27 27 00
Fax. (+47) 32 27 27 01
E-post: post@mylnasport.no
www.mylnasport.no

Mylna Sport AB
Box 181
566 24 Habo, Sweden
Tlf.: (+46) 36-452 70
Fax: (+46) 36-452 71
E-post: info@mylnasport.se
www.mylnasport.se

Mylna Sport Aps
København, Denmark
Tlf.: (+45) 70 26 18 60
E-post: info@mylnasport.no
www.mylnasport.dk

www.abilica.com

© Copyright Mylna Sport