

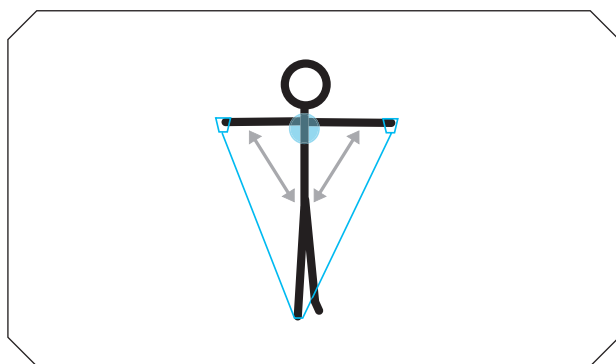
# Exertube GUIDE



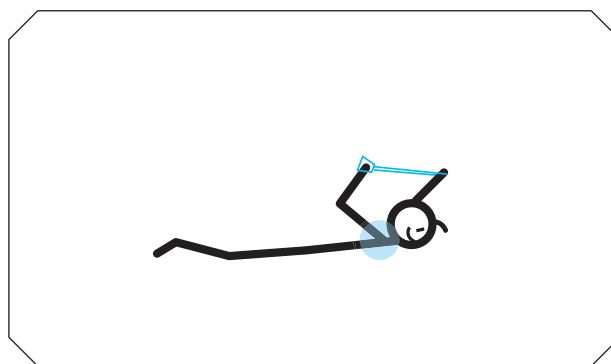
## NÄR DU TRÄNAR

- GÖR ALLA ÖVNINGAR NOGGRANT OCH I LUGN OCH JÄMN TAKT.
- TÄNK PÅ ATT ANDAS RÄTT: ANDAS UT NÄR MUSKLERNA BELASTAS, ANDAS IN NÄR MUSKLERNA AVLASTAS.
- FÖRBÄTTRA STYRKA OCH UTHÅLLIGHET: GÖR 15–20 REPETITIONER X 3–5 SET.
- ÖKA MUSKELMASSA: 8–12 REPETITIONER X 3–5 SET.
- ANPASSA VIKT /BELASTNING SÅ ATT DU KLARAR ANTALET REKOMMENDERADE ÖVNINGAR/REPETITIONER.
- TA EN PAUS PÅ 1–4 MINUTER MELLAN VARJE ÖVNING.
- VI REKOMMENDERAR 3–5 TRÄNINGSTILLFÄLLEN I VECKAN OM VARDERA 20–60 MINUTER.

## AXLAR, RYGG

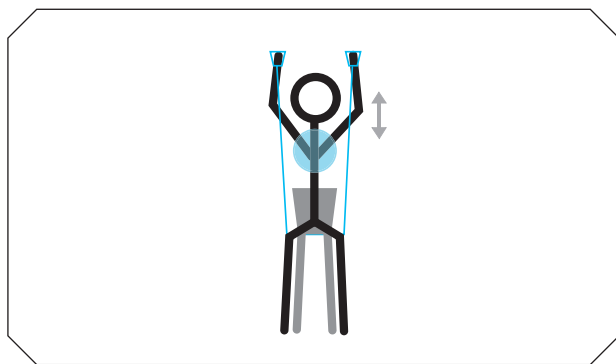


Stå med armarna rakt ut från kroppen och med fötterna på exetuben. Dra armarna långsamt uppåt och släpp efter lika långsamt.

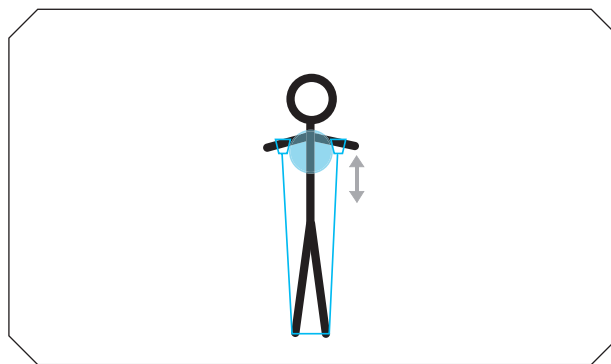


Ligg på mage och håll exetuben dubbelvikt och sträckt bakom nacken. Dra exetuben utåt.

## AXLAR, ARMAR, RYGG

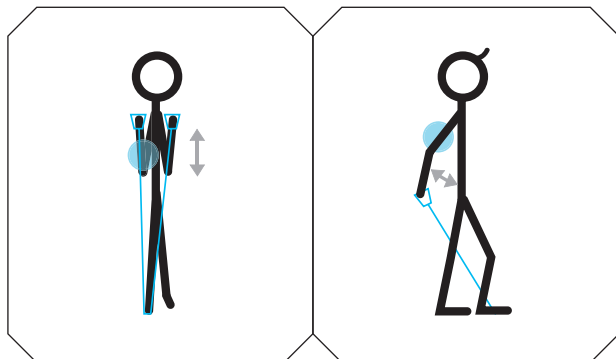


Sitt med rak rygg på en stol med fötterna brett isär över exetuben. Dra armarna uppåt och över huvudet.



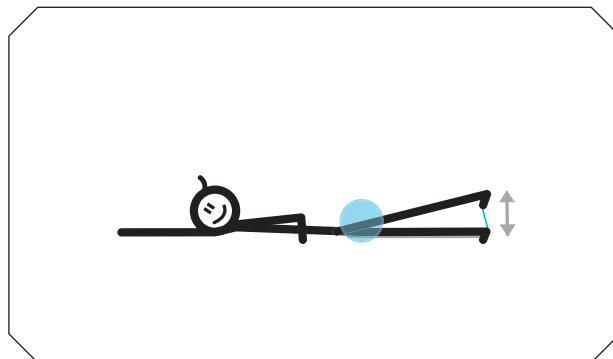
Stå med fötterna något isär över exetuben. Dra i handtagen så att armarna hamnar framför överkroppen med knogsidan utåt.

## BICEPS, TRICEPS



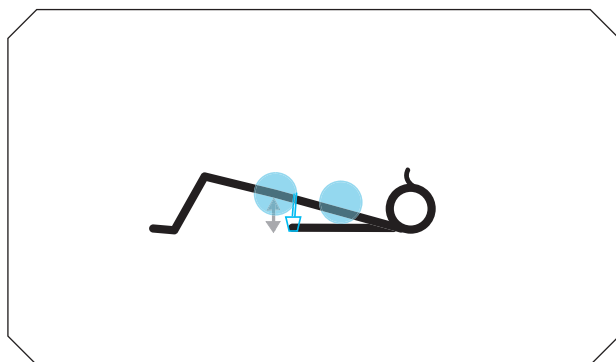
Placera ena foten på exetuben. Dra upp handtagen och släpp ner sakta. Placera ena foten snett framför den andra med exetuben under. Dra exetubens handtag bakåt.

## LÅR, RUMPA



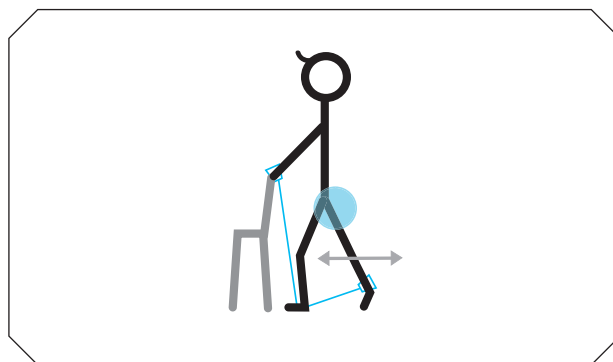
Ligg på sidan med ena armen utsträckt ovanför huvudet. Vira exetuben runt anklarna och lyft sedan övre benet.

## RYGG, RUMPA



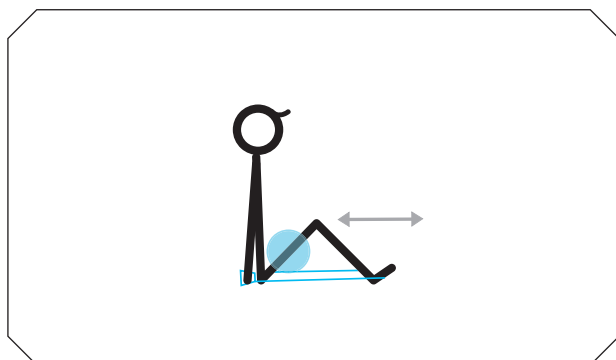
Lägg exetuben dubbel över höfterna och håll emot samtidigt som du lyfter bålen uppåt.

## UTSIDA LÅR, RUMPA



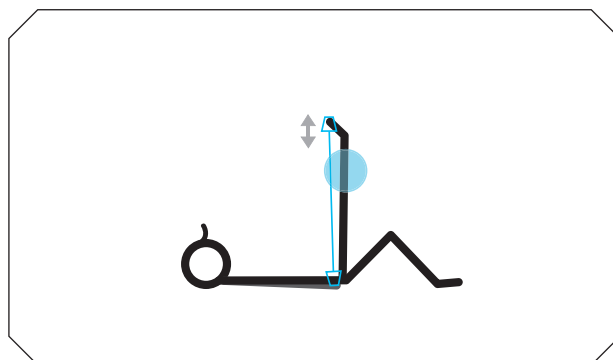
Stå med händerna på ryggstödet till en stol, där du också fäst exetubens ena ände. Fäst den andra änden runt ankeln på ena benet. Sätt foten på exetuben och drag benet bakåt.

## FRAMSIDA LÅR



Sitt på golvet med böjda knän. Placera exetuben under fotbladen och dra handtagen och händerna strax bakom rumpan. Sträck ut benen och tillbaka igen.

## VADER



Ligg på rygg och sträck ena benet rakt upp. Lägg exetuben över främre fotbladet och sträck det med hjälp av händerna. Flexa med foten.

**MASTERFITNESS.SE**

MASTER MARKNADSFÖRS AV  
VARTEX AB | BATTERIVÄGEN 14 | 432 32 VARBERG | SWEDEN  
PHONE +46 (0)340-64 60 00 | WWW.VARTEX.SE