



Medicine

Ball



NO: Øvelser

Gjør som proffene, bruk medisnball i treningen. Velegnet til bruk i mange forskjellige øvelser for hele kroppen

SE: Övningar

Gör som proffsen, använd medicinboll i träningen. Väl ägnad för användning i en mängd olika övningar för hela kroppen.

DK: Øvelser

Gør som de professionelle, brug medicinbold i træningen. Velegnet til brug i mange forskellige øvelser for hele kroppen.



Antall repetisjoner: 12 x 3 på hvert ben

Antal repetitioner: 12 x 3 på varje ben

Antal gentagelser: 12 x 3 på hvert ben

NO: Utfall med sprett i veggen

Trener: Forside lår og setemuskulatur

Stå med bena i hoftebreddes avstand og hold medicinballen i hendene foran brystet. Sett det ene benet langt ut foran deg – behold hoftebreddes avstand mellom føttene lateralt for å holde balansen. Når du har 90 grader i både fremre og bakre kneledd, kaster du ballen i veggen foran deg og tar i mot den igjen før du skyver deg tilbake i utgangsposisjon. Fortsett med samme ben.

SE: Utfall med studs mot vegg

Tränar: Framsidan av låret och sätesmuskulaturen

Stå med benen en höftbredd isär och håll medicinbollen i händerna framför bröstkorgen. Sätt ut det ena benet långt framför dig – behåll en höftbredds avstånd mellan fötterna lateralt för att hålla balansen. När du har 90 grader i både främre och bakre knäled ska du studsa bollen mot väggen framför dig och ta emot den igen innan du skjuter dig tillbaka till utgångspositionen. Fortsätt med samma ben.

DK: Udfald med tilbagespring i væggen

Træner: Forside lår og sædemuskulatur

Stå med benene i hoftebreddes afstand og hold medicinbollen i hænderne foran brystet. Sæt det ene ben langt ud foran dig – behold hoftebreddes afstand mellem fødderne lateralt for at kunne holde balancen. Når du har 90 grader i både forreste og bagerste knæled, kaster du bolden på væggen foran dig og tager imod den igen, før du skyder dig tilbage i udgangsposition. Fortsæt med samme ben.



Antall repetisjoner: 12 x 3

Antal repetitioner: 12 x 3

Antal gentagelser: 12 x 3

NO: Squat med ballen foran brystet

Trener: Forside lår og setemuskulatur

Stå med bena i skulderbreddes avstand og hold medicinballen inntil brystet. Sett deg dypt ned og hopp opp igjen. Pass på å ha tyngden tilbake på hælene når du setter deg ned. Grepet rundt ballen vil gjøre at du automatisk holder brystet oppe.

SE: Squat med bollen framför bröstkorgen

Tränar: Framsidan av låret och sätesmuskulaturen

Stå med benen en skulderbredd isär och håll medicinbollen intill bröstkorgen. Böj dig djupt ner och hoppa upp igen. Låt tyngden vila på hälarerna när du böjer dig ner. Greppet runt bollen gör att du automatiskt håller upp bröstkorgen.

DK: På hug med bolden foran brystet

Træner: Forside lår og sædemuskulatur

Stå med benene i skulderbreddes afstand og hold medicinbollen ind til brystet. Sæt dig dybt ned, og hop op igen. Sørg for at få tyngden tilbage på hælene, når du sætter dig ned. Grebet rundt om bolden vil bevirke, at du automatisk holder brystet oppe.





Antall repetisjoner: 12 x 3
Antal repetitioner: 12 x 3
Antal gentagelser: 12 x 3

NO: Pullover med sprett i veggen

Trener: Skuldre og bryst

Ligg på ryggen og strekk armene bak hodet. Hold medisibollen i hendene. Skyv dem eksplosivt fremover og heis overkroppen opp fra gulv. Avslutt bevegelsen med å sprette ballen i veggen. Om dette blir for tungt kan du gjerne bare simulere kastebevegelsen.



SE: Pullover med studs mot vägg

Trener: Axlar och bröstorg

Ligg på rygg och sträck ut armarna bakom huvudet. Håll medicinbollen i händerna. Låt händerna skjuta framåt explosivt och lyft överkroppen från golvet. Avsluta rörelsen med att studsa bollen mot väggen. Om detta blir för tungt räcker det med att du simulerar kaströrelsen.



DK: Pullover med tilbagespring i væggen

Trener: Skuldre og bryst

Lig på ryggen og stræk armene bag hovedet. Hold medicinbollen i hænderne. Skyd dem eksplosivt fremover og hejs overkroppen op fra gulvet. Afslut bevægelsen med at få bolden til at springe tilbage fra væggen. Hvis det bliver for tungt, kan du godt bare simulere kastebevægelsen.



Antall repetisjoner: 12 x 4 (to med høyre hånd oppå ballen, to med venstre)
Antal repetitioner: 12 x 4 (två med höger hand på bollen, två med vänster)
Antal gentagelser: 12 x 4 (to med højre hånd på bolden, to med venstre)

NO: Push ups

Trener: Bryst

Hold den ene hånden på medisibollen og den andre i gulvet. Hendene skal være plassert i god avstand fra kroppen på hver side av brystet. Kjenn etter om du er sterk nok til å gjøre øvelsen med strak kropp, eller om du må ha knærne i gulvet. Senk overkroppen ned mot underlaget, hold setet ned mot gulvet. Stopp med 90 grader i albuen.



SE: Push ups

Tränar: Bröstorg

Håll ena handen på medicinbollen och den andra mot golvet, händerna ska vara placerade en bra bit från kroppen på varje sida av bröstorgen. Känn efter om du är tillräckligt stark för att utföra övningen med utsträckt kropp eller om du behöver ha knäna i golvet. Sänk ner överkroppen mot golvet och håll ner sätet mot golvet. Stoppa när armbågen är i 90 grader.



DK: Pushups

Træner: Bryst

Hold den ene hånd på medicinbollen, og den anden i gulvet. Hænderne skal være placeret i god afstand fra kroppen på hver side av brystet. Føl efter, om du er stærk nok til at udføre øvelsen med rank krop, eller om du må have knæene i gulvet. Sænk overkroppen ned mod underlaget, hold sædet ned mod gulvet. Stop med 90 grader i albuen.



Antall repetisjoner: 12 x 3
Antal repetitioner: 12 x 3
Antal gentagelser: 12 x 3

NO: Smale push ups

Trener: Triceps (bakside arm)

Hold den ene hånden på medisibollen. Kjenn etter om du er sterk nok til å gjøre øvelsen med strak kropp, eller om du må ha knærne i gulvet. Senk overkroppen ned mot underlaget, hold setet ned mot gulvet. Stopp med brystet noen centimeter fra ballen.



SE: Smala push ups

Trener: Triceps (baksidan av arm)

Håll ena handen på medicinbollen. Känn efter om du är tillräckligt stark för att utföra övningen med utsträckt kropp eller om du behöver ha knäna i gulvet. Sänk ner överkroppen mot golvet och håll ner sätet mot golvet. Stoppa när bröstorgen befinner sig några centimeter över bollen.



DK: Small pushups

Trener: Triceps (bagside arm)

Hold den ene hånd på medicinbollen. Føl efter, om du er stærk nok til at kunne udføre øvelsen med rank krop, eller om du må have knæene på gulvet. Sænk overkroppen ned mod underlaget, hold sædet ned mod gulvet. Stop med 90 grader i albuen.



Antall repetisjoner: 12 x 3

Antal repetitioner: 12 x 3

Antal gentagelser: 12 x 3

NO: Rygghev

Trener: Ryggstrekkerne og korsrygg

Ligg på magen med armene strake foran deg, og ballen i hendene. Se ned i gulvet slik at hodet og nakken er en forlengelse av ryggen. Hev overkroppen rolig opp fra underlaget, og rolig ned igjen.



SE: Rygghävning

Tränar: Ryggsträckarna och korsrygg

Ligg på mage med armarna utsträckta framför dig och med bollen i händerna. Titta ner i golvet så att huvudet och nacken blir en förlängning av ryggen. Lyft sakta överkroppen från golvet och sänk sakta ner den igen.



DK: Ryghævning

Træner: Ryggstrækkerne og lænden

Lig på maven med armene lige udstrakt foran dig, og bolden i hænderne. Se ned i gulvet på en sådan måde, at hovedet og nakken er en forlængelse af ryggen. Hæv overkroppen stille og roligt op fra underlaget, og stille og roligt ned igen.



Antall repetisjoner: 24 (12 til hver side) x 3

Antal repetitioner: 24 (12 på varje sida) x 3

Antal gentagelser: 24 (12 til hver side) x 3

NO: Twister

Trener: De skrå magemuskulene

Sitt oppreist på gulvet med ballen i hendene. Vri overkroppen til annenhver side mens du ser rett frem.

SE: Twister

Tränar: De sneda magmusklerna

Sitt upprätt på golvet med bollen i händerna. Vrid överkroppen omväxlande åt var sida medan du tittar rakt framåt.

DK: Twister

Træner: De skrå mavemusklér

Sid oprejst på gulvet med bolden i hænderne. Vrid overkroppen til hver anden side, mens du ser lige frem.



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
Tlf: 036-452 70
Fax: 036-452 71
E-mail: info@mylnasport.se
www.abilica.se

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

www.abilica.com

© Copyright Mylna Sport