

Øvelser/Övningar

Abilica PowerSlide



TRENING MED MENING

abilica.com

1

NO

Øvelse: Utfall med benet bak

Trener: Forside lår og setemuskulatur

Antall repetisjoner: 12 x 3 på hvert ben

Stå med føttene i hoftebreddes avstand, den ene på en av mattene, den andre på gulvet. Skli deretter benet som er på matten så langt tilbake som du kommer. Bøy godt i det forreste benet, pass på å ha tærne foran kneet. Skli deretter tilbake igjen langs gulvet.

SE

Övning: Utfall med benet bak

Tränar: Framsida lår och stjärtmuskulatur

Antal repetitioner: 12 x 3 på varje ben

Stå med fötterna på höftbredds avstånd, den ena på en av mattorna, den andra på golvet. Glid därefter med det ben som är på matten så langt tillbaka som du kommer. Böj rejält på det främsta benet och var noga med att ha tårna framför knät. Glid därefter tillbaka igen längs golvet.



2

NO

Øvelse: Utfall med benet til siden

Trener: Innside lår, samt forside lår og setemuskulatur

Antall repetisjoner: 12 x 3 på hvert ben

Stå med føttene i hoftebreddes avstand, den ene på en av mattene, den andre på gulvet. Skli deretter benet som er på matten så langt ut i siden som du kommer. Bøy godt i benet som står i gulvet. Skli deretter tilbake igjen langs gulvet.

SE

Övning: Utfall med benet åt sidan

Tränar: Baksida lår, samt framsida lår och stjärtmuskulatur

Antal repetitioner: 12 x 3 på varje ben

Stå med fötterna i höftbredds avstånd, den ena på en av mattorna, den andra på golvet. Glid därefter med det ben som är på matten så langt åt sidan som du kommer. Böj rejält på det ben som står på golvet. Glid därefter tillbaka igen längs golvet.



3

NO

Øvelse: Push up med en og en arm til siden

Trener: Bryst, samt skuldre, baksida arm, mage og korsrygg

Antall repetisjoner: 12 x 3 på hver arm

Stå i push up posisjon med knærne i gulvet og bred posisjon på hendene. Bruk gjerne en pute eller et teppe under knærne for ekstra beskyttelse av disse. Skli så den ene hånden ut til siden mens du bøyer begge armene og holder setet nede og ryggen rett. Kom tilbake til midten og gjenta deretter med motsatt arm.

SE

Övning: Push up med en arm åt gången till sidan

Tränar: Bröst, samt axlar, baksida arm, mage och korsrygg

Antal repetitioner: 12 x 3 på varje arm

Stå i push up-position med knäna i golvet och händerna brett placerade. Använd gärna en dyna eller en matta under knäna för att ge dem extra skydd. Glid sedan med den ena handen ut åt sidan medan du böjer både armarna och håller baken nere och ryggen rak. Återgå till mitten och gör sedan om med den andra armen.



4

NO Øvelse: Push up med en og en arm frem
Trener: Baksida arm, samt skuldre, mage og korsrygg
Antall repetisjoner: 12 x 3 på hver arm

Stå i push up posisjon med knærne i gulvet og smal posisjon på hendene. Bruk gjerne en pute eller et teppe under knærne for ekstra beskyttelse av disse. Skli så den ene hånden rett frem mens du bøyer den andre armen og holder setet nede og ryggen rett. Kom tilbake til midten og gjenta deretter med samme arm.



SE Övning: Push up med en arm åt gången fram
Tränar: Baksida arm, samt axlar, mage och korsrygg
Antal repetitioner: 12 x 3 på varje arm

Stå i push up-position med knäna i golvet och händerna tätt placerade. Använd gärna en dyna eller en matta under knäna för att ge dem extra skydd. Glid sedan med den ena handen rakt fram medan du böjer den andra armen och håller baken nere och ryggen rak. Återgå till mitten och gör sedan om med samma arm.



5

NO Øvelse: Mage, dra bena inn mot magen
Trener: De rette bukmusklene
Antall repetisjoner: 12 x 3

Stå i push up posisjon med føttene på hver sin matte. Dra begge bena inn mot magen, ha knærne så strake som mulig.

SE Övning: Mage, dra benen in mot magen
Tränar: De rätta magmusklerna
Antal repetitioner: 12 x 3

Stå i push up-position med fötterna på varsin matta. Dra in båda benen mot magen och ha knäna så raka som möjligt.



6

NO Øvelse: Hele kroppen, løping
Trener: Kondisjon samt styrke i både ben og overkropp
Antall repetisjoner: Gjenta så fort du kan, så lenge du kan x 3

Stå i push up posisjon med føttene på hver sin matte. Trekk det ene benet inn mot magen med bøyd kne. Når det er på vei tilbake trekker du det andre benet inn mot magen.

SE Övning: Hela kroppen, löpning
Tränar: Kondition samt styrka i både ben och överkropp
Antal repetitioner: Gör om så fort du kan, så länge du kan x 3

Stå i push up-position med fötterna på varsin matta. Dra det ena benet in mot magen med böjt knä. När det är på väg tillbaka drar du det andra benet in mot magen.





NO

Abilica PowerSlide

PowerSlide er kjernetrening på sitt beste! Ved hjelp av disse mattene får du en komplett treningsøkt med øvelser som både er funksjonelle og stabiliserende. Bruk føtter og hender på mattene og skli frem og tilbake slik at kroppen kommer i ubalanse og dermed må bruke enda flere muskler for å holde seg oppe. Ved hjelp av disse mattene kan du trene armer, skuldre, bryst, mage, rygg, sete og lår. Settet består av to puter til hendene med lommer og to større puter til føttene. Praktisk pose for oppbevaring medfølger.

SE

Abilica PowerSlide

PowerSlide är kärnträning när den är som bäst! Med hjälp av dessa mattor får du ett komplett träningspass med övningar som är både funktionella och stabiliserande. Använd både fötter och händer på mattorna och glid fram och tillbaka så att kroppen kommer i obalans och därmed måste använda ännu fler muskler för att hålla sig uppe. Med mattorna kan du träna armar, axlar, bröst, mage, rygg, stjärt och lår. Satsen består av två kuddar till händerna med fickor och två större kuddar till fötterna. Praktisk förvaringspåse medföljer.



Mylna 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