



Balance

Board



NO: Øvelser

Gir god balansetrening. Styrker ankler og knær. Kan også brukes som styrketreningsprodukt for å trene ben, sete og bryst.

SE: Övningar

Ger god balansträning. Styrker anklar och knän. Kan användas som styrketräningsprodukt för att träna ben, sete och bröst.

DK: Øvelser

Giver god balancetrening, styrker ankler og knæ. Kan også bruges som styrketreningsprodukt til at træne ben, sæde og bryst.



Antall repetisjoner: Hold så lenge du klarer 3 ganger
Antal repetitioner: Håll kvar så länge du kan 3 gånger
Antal gentagelser: Hold så længe, du kan, 3 gange

NO: Stå på balansebrettet med et eller to ben

Trener: Generell balanse

Start med begge føttene på balansebrettet og finn balansen. Dersom du synes det er for lett løfter du opp den ene foten og står kun med et ben på balansebrettet.

SE: Stå på balansbrädan med ett eller två ben

Tränar: Allmän balans

Börja med båda fötterna på balansbrädan och hitta balansen. Om du tycker att det är för lätt lyfter du upp den ena foten och står på ett ben på brädan.

DK: Stå på balancebrættet med et eller to ben

Træner: Generel balance

Start med begge fødderne på balancebrættet og find balancen. Hvis du synes, at det er for let, løfter du den ene fod op og står med kun et ben på balancebrættet.



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

NO: Knebøy

Trener: Forside lår og setemuskulatur

Stå med begge føttene oppå brettet med så bred avstand mellom bena som mulig. Legg tyngden tilbake på hælene, skyv setet ut bak, strekk armene ut foran deg og sett deg ned så langt du klarer. Når øvelsene blir for enkle for deg, kan du gjøre det samme på et ben av gangen, 12 x 3 repetisjoner på hvert ben.

SE: Knäböj

Tränar: Framsida av lår och sätesmuskulaturen

Stå med båda fötterna på brädan så brett isär som du klarar av. Lägg tyngden baktill på hälsarna, skjut ut sätet baktill, sträck ut armarna framför dig och huka dig så långt ner du kan. När övningarna blir för enkla för dig kan du göra likadant på ett ben åt gången, 12 x 3 repetitioner för varje ben.

DK: Knæbøjning

Træner: Forside af lår og sædemuskulatur

Stå med begge fødder oppe på brættet med så bred afstand mellem benene som muligt. Læg tyngden tilbage på hælene, skyd sædet bagud, stræk armene ud foran dig og sæt dig ned, så langt du kan. Når øvelserne bliver for lette for dig, kan du gøre det samme på et ben ad gangen, 12 x 3 gentagelser på hvert ben.



Antall repetisjoner: 12 x 3 på hvert ben
Antal repetitioner: 12 x 3 för varje ben
Antal gentagelser: 12 x 3 på hvert ben

NO: Utfall med benet bak

Trener: Forside lår og setemuskulatur

Stå med det ene benet på brettet og sett det andre benet langt ut bak. Bøy begge bena ned til 90 grader i kneleddene. Pass på at tærne på det forreste benet alltid er foran kneet. Hold gjerne hendene i siden.

SE: Utfall med ena benet bakom

Tränar: Framsida av lår och sätesmuskulaturen

Stå med det ena benet på brädan och sätt det andra benet långt bakom dig. Böj båda benen tills knälederna är vinklade i 90 grader. Se till att tårna på det främsta benet alltid befinner sig framför knäet. Håll gärna händerna i sidorna.

DK: Udfald med benet bag

Træner: Forside af lår og sædemuskulatur

Stå med det ene ben på brættet og sæt det andet ben langt bagud. Böj begge benene ned til 90 grader i knæleddene. Pas på, at tærne på det forreste ben altid er foran knæet. Hold gerne hænderne i siden.





- Antall repetisjoner:** 12 x 3, hvor du gjør 6 repetisjoner med den ene armen på brettet før du bytter arm.
Antal repetitioner: 12 x 3, du gör 6 repetitioner med den ena armen på brådan innan du byter arm.
Antal gentagelser: 12 x 3, hvor du udfører 6 gentagelser med den ene arm på brættet, før du skifter arm.

NO: Push ups/armhevinger

Trener: Bryst, og noe bakside armer og skuldre

Hold strak kropp med den ene hånden på brettet. Du kan gjerne gjøre øvelsene på knærne om det er for tungt å stå med strak kropp. Ha begge hendene rett ut fra brystet, gjerne ganske bredt for å få godt tak i brystmuskulene. Beveg deg rolig ned til brystet nesten treffer gulvet og press deg så opp igjen.



SE: Push ups/armhävningar

Tränar: Bröstkorg och delvis baksida av arm och axlar

Stå med sträckt kropp med den ena handen på brådan. Du kan göra övningarna på knä om det är för tungt att stå med sträckt kropp. Sträck ut båda händerna rakt från bröstkorgen, gärna ganska brett isär för att få ett bra grepp om bröstmuskulerna. Sänk dig sakta ner tills bröstkorgen nästan rör vid golvet och pressa dig därefter upp igen.



DK: Push ups/armhævninger

Træner: Bryst, og i nogen grad bagside af arme og skuldre

Hold strakt krop med den ene hånd på brættet. Du kan godt udføre øvelserne på knæene, hvis det er for tungt at stå med strakt krop. Hav begge hænderne lige ud fra brystet, gerne ganske bredt for at få godt tag i brystmuskulene. Bevæg dig roligt ned, til brystet næsten rammer gulvet, og pres dig så op igen.



- Antall repetisjoner:** 12 x 3 på hvert ben
Antal repetitioner: 12 x 3 för varje ben
Antal gentagelser: 12 x 3 på hvert ben

NO: Utfall med benet til siden

Trener: Setemuskulatur og innside lår, samt noe forside lår

Stå med det ene benet på brettet og sett det andre benet ut til siden. Jo lengre ut til siden du har benet, jo større effekt vil øvelsen ha på innsiden av låret. Legg tyngden tilbake på hælene og skyv setet ut bak. Strekk armene ut foran deg og sett deg ned så langt du klarer.

SE: Utfall med ena benet åt sidan

Tränar: Sätemuskulatur och insida av lår, samt delvis framsida av lår

Stå med det ena benet på brådan och placera det andra benet på sidan. Ju längre ut mot sidan som du har benet desto större effekt får övningen på insidan av låret. Lägg tyngden bakåt på hälarne och skjut ut sätet bak till. Sträck ut armarna framför dig och böj dig så långt ner du kan.

DK: Udfald med benet til siden

Træner: Sædemuskulatur og indersiden af lår, samt i nogen grad forside af lår

Stå med det ene ben på brættet og sæt det andet ben ud til siden. Jo længere ud til siden du har benet, jo større effekt vil øvelsen have på indersiden af låret. Læg tyngden tilbage på hælene og skyd sædet bagud. Stræk armene ud foran dig og sæt dig ned, så langt du kan.





Antall repetisjoner: 12 x 3 på hvert ben

Antal repetitioner: 12 x 3 för varje ben

Antal gentagelser: 12 x 3 på hvert ben

NO: Flyver

Trener: Kjernemuskulaturen i mage og rygg (balansemusklene)

Stå med det ene beinet oppå brettet og strekk det andre ut bak deg. Tipp overkroppen fremover. Varier gjerne med å ha armene langs siden, fremover, ut til siden og ned mot gulvet.

SE: Flygaren

Tränar: Kärnmuskulaturen i mage och rygg (balansmusklerna)

Stå med det ena benet på brädan och sträck det andra benet ut bakom dig. Luta överkroppen framåt. Variera med att ha armarna längs sidorna och utifrån sidorna, samt ner mot golv.

DK: Flyver

Træner: Kærnemuskulaturen i mave og ryg (balancemusklerne)

Stå med det ene ben oppe på brættet og stræk det andet ud bag dig. Tip overkroppen fremover. Variér gerne med at have armene langs siden, fremover, ud til siden og ned mod gulvet.



REHAB



NO: BalanceBoard

Et enkelt balansebrett med medium vanskelighetsgrad. Det aller beste hjelpemiddelet for å forebygge skader og for opptrening i ankel og kneledd. Styrker ankler, legger, knær, sete, bryst og lår. Diameter 39 cm.

SE: BalanceBoard

En enkel balansplatta med medium svårighetsgrad. Det allra bästa hjälpmedlet för att förebygga skador och för att träna upp anklar och knäleder. Stärker anklar, vader, knän, sete, bröst och lår. Diameter 39 cm.

DK: BalanceBoard

Et enkelt balancebræt med middel-vanskelighetsgrad. Det allerbedste hjælpemiddel til at forebygge skader og til optræning i ankel og knæled. Styrker ankler, lægge, knæ, sæde, bryst og lår. Diameter 39 cm.



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