



# Crumch

# Roller



## NO: Øvelser

Meget effektiv for trening av mage.  
Mulighet for ulike øvelser.

## SE: Övningar

Mycket effektiv för träning av mage.  
Möjlighet för olika övningar.

## DK: Øvelser

Meget effektiv til trening af mage.  
Mulighed for forskellige øvelser.



**Antall repetisjoner:** 12-24 x 3  
**Antal repetitioner:** 12-24 x 3  
**Antal gentagelser:** 12-24 x 3

## NO: Rette sit ups

**Trener:** De rette magemusklerne

Ligg på ryggen i apparatet med bena bøyd og føttene i gulvet. Legg armene på bøyelene. Løft deg opp mens du puster ut, slipp deg ned igjen og pust inn. La hodet hvile mot hodeputen hele veien.



## SE: Raka situps

**Tränar:** De raka magmusklerna

Ligg på rygg med redskapet bakom dig med böjda ben och fötterna i golvet. Lägg armarna på byglarna. Drag dig upp medan du andas ut, sänk dig ner igen och andas in. Låt huvudet vila mot huvuddynan hela tiden.



## DK: Rette sit ups

**Træner:** De rette mavemusklér

Lig på ryggen i redskabet med benene bøjet og fødderne i gulvet. Læg armene på bøjlerne. Løft dig op, mens du puster ud, sænk dig ned igen og pust ind. Lad hovedet hvile mod hovedpuden hele vejen.



**Antall repetisjoner:** 12-24 x 3  
**Antal repetitioner:** 12-24 x 3  
**Antal gentagelser:** 12-24 x 3

## NO: Skrå sit ups

**Trener:** De skrå magemusklerne

Ligg på ryggen i apparatet med bena bøyd til den ene siden. Legg armene på bøyelene. Løft deg opp mens du puster ut, slipp deg ned igjen og pust inn.



## SE: Sneda sit ups

**Tränar:** De sneda magmusklerna

Ligg på rygg med redskapet bakom dig med benen böjda åt den ena sidan. Lägg armarna på byglarna. Drag dig upp medan du andas ut, sänk dig ner igen och andas in.



## DK: Skrå sit ups

**Træner:** De skrå mavemusklér

Lig på ryggen i redskabet med benene bøjet til den ene side. Læg armene på bøjlerne. Løft dig op, mens du puster ud, sænk dig ned igen og pust ind.



**Antall repetisjoner:** 12-24 x 3  
**Antal repetitioner:** 12-24 x 3  
**Antal gentagelser:** 12-24 x 3

## NO: Setehev med bena opp i taket

**Trener:** De rette magemusklene med fokus på nedre del

Ligg på ryggen i apparatet med bena strakt opp i taket. Løft så setet og overkropp mens bena er mest mulig i ro.

## SE: Sätelyft med benen upp mot taket

**Tränar:** De raka magmusklerna med fokus på den nedre delen

Ligg på rygg med redskapen bakom dig med benen sträckta upp mot taket. Lyft upp sätet och överkropp medan du håller benen så stilla som möjligt.

## DK: Sædehæv med benene op i taget

**Træner:** De rette mavemuskler med fokus på den nedre del

Ligg på ryggen i redskabet med benene strakt op mod taget. Løft så sædet og overkrop, mens benene er mest muligt i ro.



**Antall repetisjoner:** 12-24 x 3  
**Antal repetitioner:** 12-24 x 3  
**Antal gentagelser:** 12-24 x 3

## NO: Saksing

**Trener:** De rette og de skrå bukmusklene

Ligg på ryggen i apparatet med det ene benet strakt og det andre bøyd. Begge bena skal være oppe fra gulvet. Bøy og strekk annehvert ben samtidig som du løfter overkroppen opp fra gulvet.

## SE: Saxning

**Tränar:** De raka och tvärgående magmusklern

Ligg på rygg med redskapen bakom dig med det ena benet rakt och det andra böjt, båda benen ska vara ovan golvet. Böj och sträck varannat ben, samtidigt som du lyfter överkroppen från golvet.

## DK: Saksning

**Træner:** De rette og de skrå bugmuskler

Ligg på ryggen i redskabet med det ene ben strakt og det andet bøjet. Begge ben skal være oppe fra gulvet. Bøj og stræk hvert andet ben, samtidig med at du løfter overkroppen op fra gulvet.



## NO: CrunchRoller

Meget effektiv for træning av mage, inkludert matte som er behagelig å ligge på. Enkel i bruk.

## SE: CrunchRoller

Mycket effektiv för träning av mage, bekväm underlagsmatta medföljer. Enkel att använda.

## DK: CrunchRoller

Meget effektiv til træning af mave, inkluderet måtte, som er behagelig at ligge på. Enkel i brug.



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](http://www.abilica.com)

© Copyright Mylna Sport