

Fitness

Band



NO: Øvelser

Abilica FitnessBand er lett å ta med seg overalt. De er produsert i naturgummi og finnes i 3 styrkenivåer. Er du nybegynner anbefaler vi lett type, er du trent medium styrke og godt trent hard styrke. Abilica FitnessBand er godt egnet til styrketrening av både over- og underkroppen. Kan også brukes i ulike oppvarmingsøvelser.

SE: Övningar

Abilica FitnessBand kan man enkelt ta med sig var som helst. Bandet är tillverkat av naturgummi och finns i tre motståndsnivåer. För nybörjare rekommenderas den lätta varianten, om du är tränad mellan versionen och är du bra tränad den hårda versionen. Abilica FitnessBand passar bra till styrketräning av båda över- och underkroppen. Kan även användas till olika uppvärmningsövningar.

DK: Øvelser

Abilica FitnessBand er let at tage med overalt. De er produceret i naturgummi og findes i 3 styrkeniveauer. Er du nybegynder, anbefaler vi den lette type, er du let øvet, anbefaler vi medium styrke, og er du øvet, anbefaler vi hård styrke. Abilica FitnessBand er velegnet til styrketræning af både over- og underkroppen. Kan også anvendes i forskellige opvarmningsøvelser.

GB: Exercises

The Abilica FitnessBand is easy to take anywhere. They are made of natural rubber and come in three strengths. We recommend the soft strength if you are a beginner, medium if you are trained and hard if well-trained. The Abilica FitnessBand is ideal for strength training for the upper and lower body. Can also be used for warm-up exercises.



Antall repetisjoner: 3 serier x 15 repetisjoner
Antal repetitioner: 3 set x 15 repetitioner
Antal gentagelser: 3 serier x 15 repetitioner
Number of repetitions: 3 sets x 15 reps

NO: Stående bicepscurl

Trener: Forside arm.

Still deg på strikken med ca. hoftebreddes avstand. Ta ett godt tak rundt strikken og stram kjernemuskulaturen. Start med å dra armene rolig opp mot bryst. Pass på at albue er inntil kroppen. Senk armene rolig og kontrollert ned til startposisjon. Hold igjen motstanden på vei ned. Pust rolig og kontrollert gjennom hele bevegelsen.

SE: Stående bicepscurl

Tränar: Armens framsida.

Ställ dig på bandet med fötterna i ungefär höftbredds avstånd. Ta ett ordentligt tag runt bandet och spänn kärnmuskulaturen. Börja med att dra armarna långsamt mot bröstet. Tänk på att hålla in armbågarna mot kroppen. Sänk ner armarna till utgångsläget långsamt och kontrollerat. Håll emot på vägen ner. Andas långsamt och kontrollerat under hela rörelsen.

DK: Stående bicepscurl

Træner: Forsiden af armen.

Træd ind på elastikken med fødderne i ca. hoftebredde fra hinanden. Tag godt fat rundt om elastikken, og stram din kernemuskulatur. Start med at trække dine arme langsomt op til brystet. Sørg for, at albuerne holdes tæt til kroppen. Sænk armene langsomt og kontrolleret ned til udgangspositionen. Hold igen på vej ned. Træk vejret roligt og kontrolleret under hele bevægelsen.

GB: Standing biceps curl

Trains: Front of arm.

Stand on the band with your feet at hip-distance apart. Get a firm grip on the band and tense your core muscles. Start by pulling your arms slowly up towards your chest. Keep your elbows tucked in. Slowly lower your arms back to the starting position. Resist the pull of the band on the way down. Breathe slowly and controlled throughout the movement.



Antall repetisjoner: 3 serier x 15 repetisjoner
Antal repetitioner: 3 set x 15 repetitioner
Antal gentagelser: 3 serier x 15 repetitioner
Number of repetitions: 3 sets x 15 reps

NO: Stående skulder sidehev

Trener: Skuldrene.

Still deg på strikken med ca. hoftebreddes avstand. Ta ett godt tak rundt strikken og stram kjernemuskulaturen. Skyv begge armene kontrollert ut til siden med så rette armer som mulig. Trekk skulderbladene sammen og ned. Stopp i skulderhøyde. Senk begge armene rolig og kontrollert ned. Pust rolig og kontrollert gjennom hele bevegelsen.

SE: Stående axellyft åt sidan

Tränar: Axlarna.

Ställ dig på bandet med fötterna i ungefär höftbredds avstånd. Ta ett ordentligt tag runt bandet och spänn kärnmuskulaturen. För båda armarna kontrollerat ut åt sidan med så raka armar som möjligt. Dra skulderbladen inåt och neråt. Stoppa i axelhöjd. Sänk ner båda armarna långsamt och kontrollerat. Andas långsamt och kontrollerat under hela rörelsen.

DK: Stående armstræk til skulderhøjde

Træner: Skuldrene.

Træd ind på elastikken med fødderne i ca. hoftebredde fra hinanden. Tag godt fat rundt om elastikken, og stram din kernemuskulatur. Skyd begge arme kontrolleret ud til siden med så lige arme som muligt. Træk skulderbladene sammen og ned. Stop ved skulderhøjde. Sænk begge arme langsomt og kontrolleret ned. Træk vejret roligt og kontrolleret under hele bevægelsen.

GB: Standing shoulder side pull

Trains: The shoulders.

Stand on the band with your feet at hip-distance apart. Get a firm grip on the band and tense your core muscles. Stretch both arms out slowly to the side keeping your arms as straight as possible. Pull your shoulder blades together and downwards. Stop at shoulder height. Lower both arms slowly. Breathe slowly and controlled throughout the movement.





Antall repetisjoner: 3 serier x 15 repetisjoner
Antal repetitioner: 3 set x 15 repetitioner
Antal gentagelser: 3 serier x 15 repetitioner
Number of repetitions: 3 sets x 15 reps

NO: Tricepspress

Trener: Baksida av armene.

Still deg på strikken med en fot og dra strikken bak kroppen. Ta ett godt tak rundt strikken med begge armene bak hodet og stram kjernemuskulaturen. Press albue sammen og inn mot ørene, skyv begge hendene opp. Strekk ut armene på toppen. Unngå å krumme ryggen. Senk begge armene rolig og kontrollert ned. Pust ut når du skyver armene opp og pust inn på vei ned. Husk å stramme godt i magemusklene hele tiden.

SE: Triceppress

Tränar: Armarnas baksida.

Ställ dig på bandet med en fot och dra bandet bakom kroppen. Ta ett ordentligt tag runt bandet med båda armarna bakom huvudet och spänn kärnmuskulaturen. Pressa armbågarna ihop och in mot öronen, för båda händerna uppåt. Sträck ut armarna högst upp. Undvik att böja ryggen. Sänk ner båda armarna långsamt och kontrollerat. Andas ut när du för armarna uppåt och andas in på vägen ner. Glöm inte att magmusklerna ska vara spända hela tiden.

DK: Tricepspres

Træner: Bagsiden af armene.

Stil dig på elastikken med den ene fod, og træk elastikken om bag ryggen. Tag godt fat rundt om elastikken med begge arme bag hovedet, og stram din kernemuskulatur. Pres dine albuer sammen og ind mod ørerne, og skub derefter begge hænder op. Stræk armene ud over hovedet. Undgå at krumme ryggen. Sænk begge arme langsomt og kontrolleret ned. Ånd ud, idet du skubber dine arme op, og ånd ind, når du sænker armene ned. Husk at stramme godt i mavemusklerne hele tiden.

GB: Triceps press

Trains: Back of arms.

Stand on the band with one foot and pull up behind your body. Grip the band tightly with both hands behind your head and tense your core muscles. Press your elbows in towards your ears, raise both hands. Stretch your arms at the top. Avoid bending your back. Lower both arms slowly. Breathe out when extending your arms upwards and in on the way down. Remember to keep your abdominal muscles tensed all the time.



Antall repetisjoner: 3 serier x 15 repetisjoner
Antal repetitioner: 3 set x 15 repetitioner
Antal gentagelser: 3 serier x 15 repetitioner
Number of repetitions: 3 sets x 15 reps

NO: Sittende roing

Trener: Rygg og armer.

Sett deg på rumpa med strake bein, ryggen rett og lave skuldre. Fest strikken under fotsålene og ta ett godt tak i den andre enden med hendene. Trekk strikken bakover til hoftene, rull skuldrene bakover og press sammen skulderbladene. Hold igjen strikken på vei tilbake til utgangspunktet. Pust rolig og kontrollert gjennom hele bevegelsen.

SE: Sittande rodd

Tränar: Rygg och armar.

Sätt dig på rumpan med sträckta ben, rak rygg och sänkta axlar. Fäst bandet under fotsulorna och ta ett ordentligt grepp med händerna i den andra änden. Dra bandet bakåt till höfterna, rulla axlarna bakåt och pressa samman skulderbladen. Håll emot i bandet på vägen tillbaka till utgångsläget. Andas långsamt och kontrollerat under hela rörelsen.

DK: Siddende roning

Træner: Ryg og arme.

Sæt dig på bagdelen med strakte ben, ret ryg og lave skuldre. Sæt elastikken fast under fodsålerne, og tag godt fat i den anden ende med hænderne. Træk elastikken bagover til hofterne, rul skuldrene tilbage, og pres skulderbladene sammen. Hold igen på elastikken på vej tilbage mod udgangspunktet. Træk vejret roligt og kontrolleret under hele bevægelsen.

GB: Sitting rowing

Trains: Back and arms.

Sit with straight legs, straight back and shoulders down. Hook the band under your foot and grip the other end tightly. Pull the band back towards your hips, roll your shoulders backwards and bring your shoulder blades together. Allow the band to slowly return to start position. Breathe slowly and controlled throughout the movement.





Antall repetisjoner: 3 serier x 15 repetisjoner
Antal repetitioner: 3 set x 15 repetitioner
Antal gentagelser: 3 serier x 15 repetitioner
Number of repetitions: 3 sets x 15 reps

NO: Benskyv

Trener: Sete, bakside lår og rygg.

Stå på alle fire med knær under hofter og armer rett under skuldrene. Fest strikken under fotsålene på den ene foten og ta ett godt tak i den andre enden med hendene. Start med bøyd kne, hold ryggen rett og aktiviser magemusklene. Skyv beinet rolig bakover og stram godt i setemusklene. Hold kontrollert beinet igjen på vei ned igjen. Pust rolig og kontrollert gjennom hele bevegelsen.



SE: Benpress

Tränar: Säte, lårens baksida och rygg.

Stå på alla fyra med knäna under höfterna och armarna rakt under axlarna. Fäst bandet under den ena fotsulan och ta ett ordentligt grepp med händerna i den andra änden. Börja med böjt knä, håll ryggen rak och spänn magmusklerna. För långsamt benet bakåt och spänn sätesmusklerna ordentligt. Håll benet kontrollerat på väg tillbaka ner igen. Andas långsamt och kontrollerat under hela rörelsen.



DK: Bensklub

Træner: Sæde, bagsiden af låret og ryg.

Stå på alle fire med knæene under hofterne og armene lige under skuldrene. Sæt elastikken fast under fodsålen på den ene fod, og tag godt fat i den anden ende med hænderne. Start med bøjede knæ, hold din ryg lige, og aktiver mavemusklerne. Skub benet langsomt baglæns og stram sædemusklerne. Hold kontrolleret igen i benet på vej ned. Træk vejret roligt og kontrolleret under hele bevægelsen.

GB: Leg stretch

Trains: Buttocks, back of the thigh and back.

Stand on hands and knees with your knees below your hips and arms straight below your shoulders. Hook the band under your foot and grip the other end tightly. Start with bent knee, back straight and activate your abdominal muscles. Extend your leg slowly backwards and tense your buttock muscles. Slowly lower your leg again. Breathe slowly and controlled throughout the movement.



Antall repetisjoner: 3 serier x 15 repetisjoner
Antal repetitioner: 3 set x 15 repetitioner
Antal gentagelser: 3 serier x 15 repetitioner
Number of repetitions: 3 sets x 15 reps

NO: Sideveis skyv

Trener: Lår og sete.

Knyt strikken sammen. Fest strikken rett under knærne. Stabiliser tyngden på en fot. Skyv det ene beinet rolig ut ved å bruke setemuskulaturen. Senk beinet rolig tilbake. Øk vanskelighetsgraden ved å knyte strikken mindre. Pust rolig og kontrollert gjennom hele bevegelsen.

SE: Sidopress

Tränar: Lår och säte.

Knyt samman bandet. Fäst bandet direkt under knäna. Stabilisera tyngden på den ena foten. För försiktigt den ena benet utåt med hjälp av sätesmuskulaturen. För tillbaka benet lugnt och kontrollerat. Öka svårighetsgraden genom att göra bandet kortare. Andas långsamt och kontrollerat under hela rörelsen.

DK: Skub til siden

Træner: Lår og sæde.

Bind elastikken sammen. Sæt elastikbåndet lige under knæene. Stabiliser vægten på den ene fod. Skub det ene ben langsomt ud ved hjælp af sædemuskulaturen. Flyt benet langsomt tilbage. Øg sværhedsgraden ved at binde elastikken strammere. Træk vejret roligt og kontrolleret under hele bevægelsen.

GB: Sideways stretch

Trains: Thighs and buttocks.

Tie a knot in the band to form a loop. Place the band just below your knees. Stabilise yourself on one foot. Stretch one leg slowly outwards using your buttock muscles. Slowly return to the starting position. Increase resistance by shortening the band. Breathe slowly and controlled throughout the movement.





Antall repetisjoner: 3 serier x 15 repetisjoner
Antal repetitioner: 3 set x 15 repetitioner
Antal gentagelser: 3 serier x 15 repetitioner
Number of repetitions: 3 sets x 15 reps

NO: Utadrotasjon av skulder

Trener: Baksida skulder og rygg.

Hold i strikken med begge hendene. Sett den ene armen ved hofta og den andre hånda rett ved navel. Ha ca. 90 gr. vinkel i albuen. Roter rolig utover i skulderleddet så langt du klarer og pass på at albuen er tett inntil kroppen gjennom hele bevegelsen. Unngå bevegelse i overkroppen, det er kun armene som beveger seg. Slipp rolig armen tilbake mot navel. Husk å puste kontrollert og jevnt gjennom hele øvelsen.

SE: Utåtrotasjon med axlarna

Tränar: Baksidan av axlarna och ryggen.

Håll i bandet med båda händerna. Placera den ena armen vid höften och den andra handen precis vid naveln. Ha armbågen vinklad i ungefär 90 grader. Roter lugnt bak mot skulderbladet så långt du kan, tänk på att hålla armbågen intill kroppen under hela rörelsen. Undvik att röra överkroppen, det är bara armarna som ska röra sig. Släpp långsamt tillbaka armen mot naveln. Tänk på att andas kontrollerat och jämnt under hela övningen.

DK: Rotation udad med skulder

Træner: Bagsiden af skulderen og ryg.

Hold elastikken med begge hænder. Placer en arm ved hoften, og hold den anden hånd ud foran navlen. Hav en vinkel på ca. 90 grader i albuen. Roter langsomt udad i skulderleddet, så langt du kan, og sørg for, at albuen er tæt på kroppen under hele bevægelsen. Undgå bevægelse af overkroppen. Det er kun armene, der skal bevæge sig. Før langsomt armen tilbage mod navlen. Husk at trække vejret kontrolleret og jævnt under hele øvelsen.

GB: Outward roation of shoulder

Trains: Shoulders and back.

Hold both hands on the band. Place one arm by your hip and the other level with your navel. Bend your elbow to approx. 90°. Slowly rotate your shoulder outwards as far as you can, keeping your elbow tucked into the body throughout the movement. Avoid moving your upper body. Only your arm should move. Return your arm slowly to towards the navel. Remember to breathe slowly and evenly throughout the exercise.





GO MOBILE.

This product is
a part of the
Abilica Circle app

Check it out!

<http://splt.cc/abilicacircle>



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