



# PushUp

## Bars



### NO: Øvelser

Styrker armer, skuldre, bryst og rygg.

### SE: Övningar

Stärker armar, skuldror, bröst och rygg.

### DK: Øvelser

Styrker arme, skuldre, bryst og ryg.



Tid: 1 min.

## NO: Burpees

Still deg på dine bars med strake armer. Dine bars skal stå så bredt at du får en vinkel på 90 grader i albue når du bøyer armene. Brystet over armene. Støtt deg på tærne med rake ben alternativt på kne. Strak i hoften. Gjør en pushup. Hopp sammen, hopp opp og kom direkte ned til huk. Hopp vekk til grundposisjon for pushup. Gjenta.

## SE: Burpees

Ställ dig på dina bars med raka armar. Dina bars ska stå så brett isär att du får en vinkel på 90 grader i armbågen när du böjer armarna. Bröstat över armarna. Stöd på tårna med raka ben alternativt på knä. Rak i höften. Gör en pushup. Hoppa ihop, hoppa upp och kom direkt ner till huk när du landar. Hoppa isär till grundposition för pushup. Upprepa.

## DK: Burpees

Stil dig på dine bars med strakte arme. Dine bars skal stå så bredt fra hinanden, at du får en vinkel på 90 grader i albuen, når du bøjer armene. Brystet over armene. Støt på tæerne med strakte ben, alternativt på knæ. Lige i hoften. Udfør en pushup. Hop sammen, hop op og kom lige ned til hug, når du lander. Hop til hver sin side til grundstillingen til pushup. Gentag.



## NO: Pushups – to ben

Still deg på dine bars med strake armer. Dine bars skal stå så bredt at du får en vinkel på 90 grader i albue når du bøyer armene. Brystet over armene. Støtt deg på tærne med strake ben, alternativt på kne. Vær rett i hoften. Gjør en pushup.

## SE: Pushups – två ben

Ställ dig på dina bars med raka armar. Dina bars ska stå så brett att du får en vinkel på 90 grader i armbågen när du böjer armarna. Bröstat över armarna. Stöd på tårna med raka ben alternativt på knä. Rak i höften. Gör en pushup.

## DK: Pushups – to ben

Stil dig på dine bars med strakte arme. Dine bars skal stå så bredt, at du får en vinkel på 90 grader i albuen, når du bøjer armene. Brystet over armene. Støt på tæerne med strakte ben, alternativt på knæ. Lige i hoften. Udfør en pushup.



Tid: 1 min.

## NO: Pushups med rotasjon

Still deg på dine bars med strake armer. Dine bars skal stå så bredt at du får en vinkel på 90 grader i albue når du bøyer armene. Brystet over armene. Støtt deg på tærne med strake ben, alternativt med knærne i bakken. Vær rett i hoften. Gjør en pushup og vri samtidig inn valgfritt ben under kroppen. Hold overkroppen strak. Kom tilbake til grundposisjon. Bytt ben.

## SE: Pushups med benrotation

Ställ dig på dina bars med raka armar. Dina bars ska stå så brett att du får en vinkel på 90 grader i armbågen när du böjer armarna. Bröstat över armarna. Stöd på tårna med raka ben. Rak i höften. Gör en pushup och vrid samtidigt in valfritt ben under kroppen. Spänn magen. Pressa dig upp på raka armar och rotera ut benet. Upprepa med andra benet.

## DK: Pushups med benrotation

Stil dig på dine bars med strakte arme. Dine bars skal stå så bredt, at du får en vinkel på 90 grader i albuen, når du bøjer armene. Brystet over armene. Støt på tæerne med strakte ben. Lige i hoften. Udfør en pushup og vrid samtidig valgfrit ben ind under kroppen. Spænd maven. Pres dig op på strakte arme og rotér benet ud. Gentag med det andet ben.



Tid: 1 min.

## NO: Pushups – ett ben

Still deg på dine bars med strake armer. Dine bars skal stå så bredt at du får en vinkel på 90 grader i albue når du bøyer armene. Brystet over armene. Støtt deg på tærne med strake ben, alternativt på kne. Vær rett i hoften. Løft valgfritt ben rett over bakken. Gjør en pushup.

## SE: Pushups – ett ben

Ställ dig på dina bars med raka armar. Dina bars ska stå så brett att du får en vinkel på 90 grader i armbågen när du böjer armarna. Bröstat över armarna. Stöd på tårna med raka ben alternativt på knä. Rak i höften. Lyft valfritt ben strax över marken. Gör en pushup.

## DK: Pushups – et ben

Stil dig på dine bars med lige arme. Dine bars skal stå så bredt, at du får en vinkel på 90 grader i albuen, når du bøjer armene. Brystet over armene. Støt på tæerne med strakte ben, alternativt på knæ. Lige i hoften. Løft valgfrit ben lige over jorden. Udfør en pushup.





Tid: 1 min.

## NO: Pushups – høye knær

Still deg på dine bars med strake armer. Dine bars skal stå så bredt at du får en vinkel på 90 grader i albue når du bøyer armene. Brystet over armene. Støtt deg på tærne med strake ben. Vær rett i hoften. Gjør en pushup og løft samtidig valgfritt kne høyt opp mot armhulen på samme side. Press deg tilbake til grundposisjon.

## SE: Pushups med høga knän

Ställ dig på dina bars med raka armar. Dina bars ska stå så brett att du får en vinkel på 90 grader i armbågen när du böjer armarna. Bröstat över armarna. Stöd på tårna med raka ben. Rak i höften. Gör en pushup och lyft samtidigt valfritt knä högt upp mot armhålan på samma sida. Pressa dig upp tillbaka till grundpositionen. Håll höften så rak som möjligt i rörelsen.

## DK: Pushups med højt knæ

Stil dig på dine bars med strakte arme. Dine bars skal stå så bredt, at du får en vinkel på 90 grader i albuen, når du bøjer armene. Brystet over armene. Støt på tærne med strakte ben. Lige i hoften. Udfør en pushup og løft samtidig valgfrit knæ højt op mod armhulen på samme side. Pres dig op tilbage til grundstillingen. Hold hoften så lige som muligt i bevægelsen.



Tid: 1 min.

## NO: Løpende planke

Still dine bars slik at armene kan holdes strake under skulderen. Start med strake ben og helt rett kropp. Stå i armposisjonen og dra knærne mot brystet som om du løper med høye kneløft.

## SE: Plankan med höga knän i tempo

Ställ dig på dina bars med raka armar. Dina bars ska stå så brett att armarna hamnar rakt under axeln. Ha fötterna i höftbredd och utgå ifrån raka ben. Stå kvar positionen och börja springa med höga knän mot bröstet. Stöd mycket på armarna.

## DK: Løbende planke

Stil dig på dine bars med strakte arme. Dine bars skal stå så bredt, at armene går lige ned fra skylderen. Hav fødderne i hoftebredde og udgå fra strakte ben. Hold denne stilling og begynd at springe med høje knæ mod brystet. Støt meget på armene.



Tid: 1 min.

## NO: Planken på strake armer

Still deg på dine bars med strake armer. Dine bars skal stå så bredt at hendene kommer i linje med skulderen. Sett føttene sammen. Hold en strak linje mellom skulder, kne og fotledd. Fortsett med denne linjen gjennom hele øvelsen.

## SE: Plankan på raka armar

Ställ dig på dina bars med raka armar. Dina bars ska stå så brett att armarna hamnar rakt under axeln. Sätt ihop fötterna. Håll en rak linje mellan axel, höft, knä och fotled. Stå kvar med denna linje.

## DK: Planken med strakte arme

Stil dig på dine bars med strakte arme. Dine bars skal stå så bredt, at armene går lige ned fra skylderen. Sæt fødderne sammen. Hold en lige linje mellem skulder, hofte, knæ og fodled. Bliv stående med denne linje.



Tid: 1 min.

## NO: Planken – hopp frem og tilbake

Still dine bars slik at armene kan holdes strake under skulderen. Start med strake ben og helt rett kropp. Stå i armposisjonen og hopp med samlede ben fremover og gjør samtidig en crunch. Hopp tilbake til grundposisjonen.

## SE: Plankan – hopp ihop & isär

Ställ dig på dina bars med raka armar. Dina bars ska stå så brett att armarna hamnar rakt under axeln. Sätt ihop fötterna och utgå ifrån raka ben. Stå kvar i positionen och hoppa jämfota framåt. Hoppa isär tillbaka till grundpositionen. Stöd mycket på armarna.

## DK: Planken – hop sammen og hver for sig

Stil dig på dine bars med strakte arme. Dine bars skal stå så bredt, at armene går lige ned fra skylderen. Start med strakte ben og helt lige krop. Bliv stående i denne stilling og hop med samlede fødder fremad. Hop hver for sig tilbage til grundstillingen. Støt meget på armene.





**NO:** Abilica PushUp Bars

Styrker armer, skuldre, bryst og rygg.

**SE:** Abilica PushUp Bars

Stärker armar, skuldror, bröst och rygg.

**DK:** Abilica PushUp Bars

Styrker arm, skuldre, bryst og ryg.



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