



Sand

Bag



NO: Øvelser

SandBag er et glimrende produkt for varierte og funksjonelle øvelser som trener flere muskler sammen.

SE: Övningar

SandBag är ett strålande produkt för varierade och funktionella övningar som tränar flera muskler samtidigt.

DK: Øvelser

SandBag er et glimrende produkt for varierte og funksjonelle øvelser som trener flere muskler på samme tid.



Tid: 1 min.

NO: Knebøy

Still deg med føttene i god hoftebreddes avstand. Legg sandsekken på skuldrene. Gjør en knebøy så langt ned du kan med rett rygg og knærne i linje med føttene. Hele foten skal være i bakken. Kom tilbake til grundposisjonen. Gjenta.

SE: Knäböj

Ställ dig med fötterna i lite drygt höftbredd. Lägg sandsäcken på axlarna. Gör en knäböj så långt ner du kan med bibehållen rak rygg och knäna i linje med fötterna. Hela foten ska vara i marken. Kom tillbaka till grundpositionen. Upprepa.

DK: Knæbøjning

Stil dig med fødderne i hoftebreddes afstand. Læg sandsækken på skuldrene. Udfør en knæbøjning, så langt ned, du kan, mens du stadig holder ryggen rank og knæene på linje med fødderne. Hele foden skal være på jorden. Kom tilbage til udgangspositionen. Gentag.



Tid: 1 min.

NO: Knebøy med sving til skulder

Still deg med føttene i god hoftebreddes avstand. Gjør en knebøy så langt ned du kan med rett rygg og knærne i linje med føttene. Hele foten skal være i bakken. Reis deg opp og ta med sandsekken. Løft den til valgfri skulder. Ta den med ned i neste knebøy. Gjenta. Bytt skulder.

SE: Knäböj med sving till axel

Ställ dig med fötterna i lite drygt höftbredd. Gör en knäböj tills sandsäcken är precis ovanför marken eller så långt ner du kan med bibehållen rak rygg. Behåll knäna i linje med fötterna i din knäböj. Hela foten ska vara i marken. Res dig upp och ta med sandsäcken. Svinga den till valfri axel. Ta med den ner i nästa knäböj. Upprepa. Alternera axel.

DK: Knæbøjning med sving til skulder

Stil dig med fødderne i hoftebreddes afstand. Udfør en knæbøjning, indtil sandsækken er lige over jorden, eller så langt ned du kan, mens du stadig holder ryggen rank. Hold knæene på linje med fødderne i din knæbøjning. Hele foden skal være på jorden. Rejs dig op og tag sandsækken med. Sving den til valfri skulder. Tag den med ned i næste knæbøjning. Gentag. Skift skulder.



Tid: 1 min.

NO: Knebøy med skulderpress

Still deg med føttene i god hoftebreddes avstand. Hold sandsekken fremfor kroppen i høyde med kragebenet. Gjør en knebøy så langt ned du kan med rett rygg og knærne i linje med føttene. Hele foten skal være i bakken. Når du kommer opp til grunnposisjonen gjør du en skulderpress til strake armer. Senk ned sandsekken til grunnposisjonen. Gjenta.

SE: Knäböj med axelpress

Ställ dig med fötterna i lite drygt höftbredd. Håll sandsäcken framför kroppen i höjd med nyckelbenet. Gör en knäböj så långt ner du kan med bibehållen rak rygg och knäna i linje med fötterna. Hela foten ska vara i marken. När du kommer upp till grundpositionen gör du en axelpress till raka armar. Sänk ner sandsäcken till grundposition. Upprepa.

DK: Knæbøjning med skulderpres

Stil dig med fødderne i hoftebreddes afstand. Hold sandsækken frem foran kroppen på højde med nøglebenet. Udfør en knæbøjning, så langt ned du kan, mens du stadig holder ryggen rank og knæene på linje med fødderne. Hele foden skal være på jorden. Når du kommer op til grundstillingen, udfører du et skulderpres til strakte arme. Sænk sandsækken ned til udgangspositionen. Gentag.



Tid: 1 min.

NO: Utfall

Legg sandsekken på skuldrene. Ta et steg fremover med valgfritt bein. Hold hoftebredde i ditt steg så du har god balanse. La kroppen synke ned mot bakken som et lodd ved å bøye begge knærne. Når du er i bunnen skal begge knær ha ca 90 graders vinkel. Strak i ryggen.

SE: Utfall

Lägg sandsäcken på axlarna. Ta ett kliv framåt med valfritt ben. Stå i höftbredd i ditt steg så du har god balans. Låt kroppen sjunka ner mot marken som ett lod genom att böja båda knäna. När du är i bottenläget ska båda knäna ha ca 90 graders vinkel och främre foten vara helt i marken. Rak i ryggen.

DK: Udfald

Læg sandsækken på skuldrene. Tag et skridt fremad med valfritt ben. Stå i hoftebredde i dit skridt, så du har god balance. Lad kroppen synke ned mod jorden som et lod ved at bøje begge knæ. Når du er i bundstillingen, skal begge knæ have ca. 90 graders vinkel, og den forreste fod være helt nede på jorden. Rank i ryggen.





Tid: 1 min.

NO: Støt

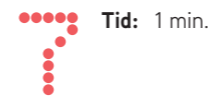
Start med å holde sandsekken i begge hender i en dyp knebøy. Reis deg opp. Hold sandsekken nære kroppen og ha rett rygg. Snu sandsekken i høyde med brystet og press den opp til strake armer. Brems den ned til brystet, snu den rundt og gjør en knebøy. Gjenta.

SE: Stöt

Starta med att du håller sandsäcken i båda händerna i det djupa läget för en knäböj. Res dig upp. Håll sandsäcken nära kroppen och ha rak rygg när du reser dig upp. Vänd runt sandsäcken i höjd med bröstet och pressa upp den till raka armar. Bromsa ner den till bröstet, vänd ner den och gör en knäböj. Upprepa.

DK: Støt

Start med at du holder sandsækken i begge hænder i den dybe position for en knæbøjning. Rejs dig op. Hold sandsækken nær ved kroppen og hav rank ryg, når du rejser dig op. Vend sandsækken rundt i brysthøjde og pres den op til strakte arme. Brems den ned til brystet, vend den nedad og udfør en knæbøjning. Gentag.



Tid: 1 min.

NO: Skulderpress

Stå med føttene i god hoftebreddes avstand. Hold sandsekken i høyde med kragebenet, albue rett under. Press opp sandsekken till strake armer. Brems ned til grunnposisjonen. Gjenta.

SE: Axelpress

Stå med fötterna i lite drygt höftbredd. Håll sandsäcken framför kroppen i höjd med nyckelbenet, armbågarna rakt under. Pressa upp sandsäcken till raka armar. Bromsa ner till grundpositionen. Spänn magen under rörelsen. Upprepa.

DK: Skulderpres

Stå med fødderne i hoftebreddes afstand. Hold sandsækken foran kroppen på højde med nøglebenet, albuerne lige under. Pres sandsækken op til strakte arme. Brems ned til udgangspositionen. Spænd maven under bevægelsen.



Tid: 1 min.

NO: Burpees

Still deg med hendene på sandsekken og ha strake armer. Hold kroppen rett og støtt deg på tærne, alternativt på knærne. Gjør en pushup. Hopp sammen til huk. Sett ned hele foten, hold knærne i linje med føttene. Reis deg opp og ta med sandsekken, snu den rundt i høyde med brystet og snu den umiddelbart tilbake. Gjør en knebøy. Gjenta.

SE: Burpees

Ställ dig med händerna på sandsäcken och ha raka armar. Stöd på tårna alternativt på knäna. Gör en pushup. Hoppa ihop, sätt ner hela foten och räta upp ryggen. Håll knäna i linje med fötterna. Gör ett upphopp med sandsäcken hängandes i raka armar framför kroppen. När du landar gör du direkt en knäböj. Upprepa.

DK: Burpees

Stil dig med hænderne på sandsækken og hav strakte arme. Støt på tærne, alternativt på knæene. Udfør en pushup. Hop sammen, sæt hele foden i og ret ryggen op. Hold knæene på linje med fødderne. Udfør et hop opad med sandsækken hængende i strakte arme foran kroppen. Når du lander, udfører du med det samme en knæbøjning. Gentag.



Tid: 1 min.

NO: Rotasjon

Stå med føttene i god hoftebreddes avstand. Hold sandsekken foran deg i høyde med navlen. Roter fra side til side med overkroppen. Vær lett bøyd i albue og spenn armen. Hold midten på sandsekken i linje med ditt brystben.

SE: Bålrotation

Stå med fötterna i lite drygt höftbredd. Håll sandsäcken framför dig i höjd med naveln. Börja rotera sida till sida med hjälp av bålen. Var lätt böjd i armbågarna och spänn armen. Håll mitten på sandsäcken i linje med ditt bröstben.

DK: Kropsrotation

Stå med fødderne i hoftebreddes afstand. Hold sandsækken foran dig på højde med navlen. Begynd at rotere fra side til side ved hjælp af kroppen. Hav et let bøj i albuerne og spænd armene. Hold midten af sandsækken på linje med dit brystben.





NO: SandBag

Bag i sterk nylon med glidelås, løftehåndtak og reimer for stramming. 3 små og 1 stor pose i nylon med borrelås som fylles med ønsket mengde sand. Maks 25 kg. Leveres uten fyll.

SE: SandBag

Bag i stark nylon med blixtlås, lyfthandtag och remmar för att strama åt. 3 små påsar och 1 stor påse i nylon med kardborrband som fylles med önskad mängd sand. Max 25 kg. Levereras utan fyllning.

DK: SandBag

Bag i stærk nylon med glidelås, løftehåndtag og remme til at stramme sækken. 3 små og 1 stor pose i nylon med velcrolukning som fyldes med ønsket mængde sand. Maks 25 kg. Leveres uden fyld.



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