



# StepUp

## PRO



### NO: Øvelser

På dette apparatet trener du kondisjon, fettforbrenning og styrke i legger, lår og setemuskulatur.

### SE: Övningar

Med denna apparat tränar du kondition, fettförbränning och styrka i ben, lår och sätesmuskulatur.

### DK: Øvelser

På dette apparat træner du kondition, fettforbrænding og styrke i lægge, lår og sædemuskulatur.



**Antall:** 8 på hvert ben, 4 på hvert ben, 2 på hvert ben, 1 på hvert ben. Fortsett med annethvert ben i ca 2 minutter totalt.

**Antall repetitioner:** 8 på varje ben, 4 på varje ben, 2 på varje ben, 1 på varje ben. Fortsatt med varannat ben i ca 2 minuter totalt.

**Antal gentagelser:** 8 på hvert ben, 4 på hvert ben, 2 på hvert ben, 1 på hvert ben. Fortsæt med hvert andet ben i ca. 2 minutter i alt.

## NO: Step touch

Sett det ene benet opp på stepkassen og tapp det andre benet inntil.

## SE: Step touch

Sätt det ena benet på steplådan och toucha lätt med det andra benet bredvid.

## DK: Step touch

Sæt det ene ben op på stepkassen og rør let med det andet ben ved siden af.



**Antall:** Annethvert ben i ca 2 minutter

**Antall repetitioner:** Varannat ben i ca 2 minuter

**Antal gentagelser:** Hvert andet ben i ca. 2 minutter

## NO: Spark fremover

Gjør det samme som på forrige øvelse, men her sparker du benet fremover hver gang du går opp på stepkassen. Forsøk gjerne med å bokse med motsatt arm når du er blitt trygg på øvelsen.

## SE: Spark framåt

Gör samma sak som i föregående övning, men här sparkar du benet framåt varje gång du går upp på steplådan. Försök gärna boxa med motsatt arm när du blivit van vid övningen.

## DK: Spark fremover

Gør det samme som ved forrige øvelse, men her sparker du benet fremover, hver gang du går op på stepkassen. Forsøg gerne med at bokse med den modsatte arm, når du er blevet tryk ved øvelsen.



**Antall:** Annethvert ben i ca 2 minutter

**Antall repetitioner:** Vartannat ben i ca 2 minuter.

**Antal gentagelser:** Hvert andet ben i ca. 2 minutter

## NO: Kneløft

Gjør det samme som på forrige øvelse, men her løfter du kneet hver gang du går opp på steppen. Forsøk gjerne med armer over hodet når du er blitt trygg på øvelsen.

## SE: Knälyft

Gör samma sak som i föregående övning, men här lyfter du knät varje gång du går upp på steplådan. Försök gärna att ha armarna över huvudet.

## DK: Knæløft

Gør det samme som på forrige øvelse, men her løfter du knæet, hver gang du går op på stepkassen. Forsøg gerne med armene over hovedet, når du er blevet tryk ved øvelsen.



**Antall:** Annethvert ben i ca 2 minutter

**Antall repetitioner:** Vartannat ben i ca 2 minuter.

**Antal gentagelser:** Hvert andet ben i ca. 2 minutter

## NO: Tapp ut til siden

Gjør det samme som på forrige øvelse, men sett det andre benet utenfor stepkassen. Bøy gjerne så mye du klarer i benet som er oppå steppen for å få maksimalt ut av øvelsen.

## SE: Steg ut mot sidan

Gör samma som i föregående övning, men sätt det andra benet utanför steplådan. Böj gärna benet som är på steplådan så mycket som du klarar för att få så mycket ut av övningen som möjligt.

## DK: Skridt ud til siden

Gør det samme som i foregående øvelse, men sæt det andet ben udenfor stepkassen. Böj gerne det ben, der er på stepkassen, så meget som du kan, for at få så meget ud af øvelsen som muligt.



**Antall:** Annethvert ben i ca 2 minutter

**Antall repetitioner:** Vartannat ben i ca 2 minuter.

**Antal gentagelser:** Hvert andet ben i ca. 2 minutter

## NO: Spark ut til siden

Gjør det samme som på forrige øvelse, men her løfter du benet ut til siden hver gang du går opp på stepkassen. Forsøk gjerne med å strekke den ene armen over hodet når du er blitt trygg på øvelsen.

## SE: Spark ut mot sidan

Gör samma sak som i föregående övning men här lyfter du benet ut mot sidan varje gång du går upp på steplådan. Försök gärna att sträcka den ena armen över huvudet när du vant dig vid övningen.

## DK: Spark ud til siden

Gør det samme som på forrige øvelse, men her løfter du benet ud til siden, hver gang du går op på stepkassen. Forsøg gerne med at strække den ene arm over hovedet, når du er blevet tryk ved øvelsen.



**Antall:** Annethvert ben i ca 2 minutter

**Antall repetitioner:** Vartannat ben i ca 2 minuter.

**Antal gentagelser:** Hvert andet ben i ca. 2 minutter

## NO: Spark opp bak

Gjør det samme som forrige øvelse, men spark benet opp i setet. Bøy og sträck gjerne armene slik at du strammer godt i musklene på baksiden av armen når du strækker armene ut.

## SE: Spark uppåt bakåt

Gör samma sak som i föregående övning, men sparka benet upp mot baken. Böj och sträck gärna armarna så att du spänner musklerna på baksidan armarna ordentligt när du sträcker ut armarna.

## DK: Spark op bagud

Gør det samme som i forrige øvelse, men spark benet op mod bagen. Böj og stræk gerne armene sådan, at du strammer godt i musklerne på bagsiden af armen, når du strækker armene ud.



## NO:

Gjenta hele serien flere ganger for å få en lengre treningsøkt. Du kan gjerne gjøre første runden litt rolig som oppvarming, for deretter å øke pulsen ved enten å bruke raskere musikk eller gjøre større bevegelser. Trapp ned et par minutter med å gjøre øvelse 1 til roligere musikk.

## SE:

Upprepa hela serien flera gånger för att få ett längre träningspass. Du kan gärna göra första rundan lite lugnt som uppvärming för att sedan öka pulsen genom att antingen använda snabbare musik eller göra större rörelser. Varva ner i några minuter genom att göra 1:a övningen till lugnare musik.

## DK:

Gentag hele serien flere gange for at få et længere træningspas. Du kan gerne udføre første runde lidt roligt som opvarming, for derefter at øge pulsen ved enten at bruge hurtigere musik eller gøre større bevægelser. Trap ned et par minutter med at udføre øvelse 1 til roligere musik.



### NO: StepUp Pro

På dette apparatet trener du kondisjon, fettforbrenning og styrke i legger, lår og setemuskulatur. Stepkasse med overflatemål 32x90 cm. og 2 høydealternativer (13 og 18 cm.). Overflaten er gummibelagt for å gi et godt fotfeste. Produsert i myk plast som demper steget og derfor er skånsom mot knærne. Stepkassen ligger meget stødig på gulvet. Treningsprogram medfølger. Egner seg også for bedriftsmarkedet.

### SE: StepUp Pro

Stepbräda med mått 32x90 cm och två höjdalternativ (13 och 18 cm). Ovansidan är gummibelagd för att ge bra fotfäste. Tillverkad i mjuk plast som dämpar steget och är därför skonsam mot knän. Stepbrädan ligger mycket stadigt på golvet. Träningsprogram medföljer. Passar också för företagsmarknaden.

### DK: StepUp Pro

Stepkasse med overflademål 32x90 cm og 2 højde-alternativer (13 og 18 cm). Overfladen er gummibelagt for at kunne give et godt fodfæste. Produceret i blød plast, der dæmper trinnet og derfor er skånsom mod knæene. Stepkassen ligger meget støt på gulvet. Træningsprogram medfølger. Egner sig også til erhvervsmarkedet.



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  
Tlf: 036-452 70  
Fax: 036-452 71  
E-mail: info@mylnasport.se  
www.abilica.se

Mylna Sport Aps  
København, Denmark  
Tf: (+45) 70 26 18 60  
E-post: info@mylnasport.no  
www.abilica.com

www.abilica.com

© Copyright Mylna Sport