Weight Vest Flexi

NO: Øvelser

En vektvest er ideell for spensttrening, løpetrening og å gå med. Brukes også i fotball, håndball og andre idretter.

SE: Övningar

En viktväst är perfekt för spänstträning, löpning och promenader. Kan också användas i fotboll, handboll och andra idrotter.

DK: Øvelser

En væktvest er ideel til adræthedstræning, løbetræning og at gå med. Bruges også til fodbold, håndbold og andre sportsgrene.

Tid: 1 min.

NO: Knebøy

Stå med føttene i hoftebredde. Gå så langt ned du kan med rett rygg og med knærne i linje med føttene. Hele foten skal være i bakken.

SE: Knäböj

Stå med fötterna i höftbredd. Gör din knäböj så långt ner du kan med bibehållen rak rygg och knäna i linje med fötterna. Hela foten ska vara i marken.

DK: Knæbøjning

Stå med fødderne i hoftebredde. Udfør din knæbøjning så langt ned, du kan, mens du stadig holder ryggen rank og knæene på linje med fødderne. Hele foden skal være på jorden.

Tid: 1 min.

NO: Utfall

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 knær. Når du har kommet langt nok skal begge knærne ha 90 graders vinkel. Rett i ryggen.

SE: Utfall

Ta ett kliv framåt med valfritt ben. Håll höftbredd i ditt steg så du har god balans. Låt kroppen sjunka ner mot marken som ett lod genom att böja båda knäna till ca 90 rader. Hela främre foten ska vara i marken. Rak i ryggen.

DK: Udfald

Tag et skridt fremad med valgfrit ben. Hold hoftebredde i dit skridt, så du har god balance. Lad kroppen synke ned mod jorden som et lod ved at bøje begge knæene til ca. 90 grader. Hele forreste fod skal være på jorden. Rank i ryggen.

Tid: 1 min.

NO: Pushups

Still deg på strake armer og tær, alternativt med knærne i bakken. Armene bredt fra hverande, strekk hoften og spenn mangen. La brystet komme over armene. Bøy armene til albuen har ca 90 graders vinkel. Dytt deg opp igjen.

SE: Pushups

Stöd på raka armar och tår, alternativt knän. Armarna brett isär, sträck höften och spänn magen. Låt bröstet komma över armarna. Böj armarna tills armbågen har ca 90 graders vinkel. Pressa tillbaka upp.

DK: Pushups

Støt på strakte arme og tæer, alternativt knæene. Armene bredt ud fra hinanden, stræk hoften og spænd maven. Lad brystet komme over armene. Bøj armene, indtil albuen har ca. 90 graders vinkel. Pres tilbage opad.

Tid: 1 min.

NO: Burpees

Pushups med opphopp. Spenn magen når du hopper opp og ned. Land ved å gjøre en knebøy ned på huk. Hold hælene i bakken under hele knebøyen.

SE: Burpees

Pushups på fötterna eller knäna med upphopp. Spänn magen när du hoppar isär och ihop. Landa genom att direkt göra en knäböj ner på huk.

DK: Burpees

Pushups på fødderne eller knæene med opspring. Spænd maven, når du hopper til hver sin side og sammen. Land ved direkte at udføre en knæbøjning ned på hug.

1)

2)

3)

5

Tid: 1 min.

NO: Planke med rotasjon

Stå på strake armer/hender og tær, bred benposisjon. Hendene skal være rett under skuldrene. Stram hele kroppen. Løft den ene armen til den er rett ut til siden. Rotere deretter med hele kroppen til armen peker rett opp. Kom tilbake til utgangsposisjon og bytt arm.

SE: Stående planka med rotation

Stöd på raka armar och tårna, bred fotisättning. Armarna ska vara rakt under axlarna. Spänn kroppen. Lyft valfri arm tills den är rakt ut åt sidan av kroppen. Rotera sedan med hela överkroppen till armen pekar rakt upp. Kom tillbaka till utgångsposition och byt arm.

DK: Stående planke med rotation

Støt på strakte arme og tær, bred stilling. Armene skal være lige under skuldrene. Spænd kroppen. Løft valgfri arm, indtil den er lige ud ved siden af kroppen. Rotér derefter med hele overkroppen, til armen peger lige opad. Kom tilbage til udgangsstilling og skift arm.

6

Tid: 1 min.

NO: Planken

Still deg på albuene. Albuene skal være rett under skuldrene og underarmene rett frem. Sett sammen føttene og støtt deg på tærne.

SE: Plankan

Ställ dig på armbågarna. Armbågarna ska vara rakt under axlarna och underarmarna ska peka rakt fram. Sätt ihop fötterna och stöd på tårna. Spänn kroppen och skapa en rak linje mellan knä-höft-axel.

DK: Planken

Stil dig på albuerne. Albuerne skal være lige under skuldrene, og underarmene skal pege lige frem. Sæt fødderne sammen og støt på tæerne. Spænd kroppen og skab en lige linje mellem knæ-hofte-skulder.

7

Tid: 1 min.

NO: Planken med benbytte

Samme utgangsposisjon som planken på begge benene. Forskjell: Løft det ene benet rett ovenfor bakken. Hold hoften rett. Før så dette benet så langt du kan ut til siden. Hold hoften oppe. Før det så sakte tilbake til midten. Sett benet ned og gjør det samme med motsatte ben.

SE: Plankan med benbyte

Samma utgångsposition som plankan på båda benen. Lyft ena benet strax ovanför marken och pressa det så långt isär från det andra benet som möjligt. Behåll rak höft och ha foten nära underlaget. Kom tillbaka till utgångsposition och upprepa med det andra benet.

DK: Planken med benskifte

Samme udgangsstilling som planken på begge ben. Løft det ene ben lige over jorden og pres det så langt væk fra det andet ben som muligt. Hold hoften lige og hav foden nær ved underlaget. Kom tilbage til udgangsstillingen og gentag med det andet ben.

8

Tid: 1 min.

NO: Meitemarken

Støtt deg på hendene og hele foten med strake bein. Gå fram med hendene til du står i en plankeposisjon på strake armer og utstrakte bein. Gå med føttene mot armene til du har kommet deg til utgangsposisjon igjen. Gjenta.

SE: "Daggmasken"

Stöd på händerna och hela foten med raka ben. "Promenera" fram med händer tills du står i en plankposition på raka armar och sträckta ben. Promenera med raka ben mot armarna tills du kommit till utgångspositionen igen. Upprepa.

DK: "Regnormen"

Støt på hænderne og hele foden med strakte ben. Gå tilbage med hænderne mod benene, indtil du står i en brætposition på strakte arme og strakte ben. Gå tilbage med strakte ben væk fra hænderne, indtil du er kommet til udgangsstillingen igen. Gentag.

NO: WeightVest Flexi

Justerbar vektvest fra 1 til 10 kg. Med to ekstra lommer for oppbevaring av penger, nøkler o.l. To kraftige spenner gir gode justeringsmuligheter. Produsert i myk neopren. For treningsfilmer og treningsprogram se abilica.no

SE: WeightVest Flexi

Justerbar viktväst från 1-10 kg. Har två extra fickor för uppbevaring av pengar, nycklar och liknande. Två kraftiga spännen ger goda justeringsmöjligheter. Prodcerad i mjuk neopren. För träningsfilmer och träningsprogram se abilica.se

DK: WeightVest Flexi

Justerbar væktvest fra 1 til 10 kg. Med to ekstra lommer for opbevaring af penge, nøgler og lign. To kraftige spænder giver god justeringsmuligheder. Lavet i blød neopren. Træningsfilm og træningsprogram findes på abilica.no

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