

# Door Gym

## Advanced



### NO: Øvelser

Trapeset henges i døråpningen uten fester, og kan enkelt settes i og tas ut. Ulike håndtak i myk mosegummi for flere varierte grep. Meget effektiv for trening av overkropp. Fungerer også fint til push ups og magetrening.

### SE: Övningar

Trapetsen hänges i dörröppningen utan fästet, och kan enkelt sättas upp och tas ner. Olika handtag i mjuktgummi för flera varierande grepp. Mycket effektiv för träning av överkropp. Fungerar också fint till push-ups och mageträning.

### DK: Øvelser

Trapezen hænges i døråbningen uden fastgøringsbeslag og kan nemt sættes i og tages ud. Forskellige håndtag i blød moos-gummi til flere varierede greb. Meget effektiv til træning af overkrop. Fungerer også fint til push ups og mavetræning.

### GB: Exercises

The trapeze can be hung in a door opening without any form of fastening, and can be easily removed. Various grips in soft foam rubber for variation. Highly effective for training the upper body. Also good for push ups and training the stomach.



## NO: Chin ups

**Trener:** Den brede ryggmuskelen, samt armer

Heng apparatet over dørkarmen og hold på de bredeste håndtakene. Det er først og fremst musklene i ryggen du skal bruke når du holder i disse håndtakene. Trekk deg opp med haken over stangen. Gjenta så mange ganger du orker.

## SE: Chin ups

**Tränar:** Den breda ryggmuskeln samt armar

Häng apparaten över dörrkarmen som anvisat. Håll på de bredaste handtagen. De är först och främst musklerna i ryggen du använder när du håller i dessa handtag. Dra dig upp med hakan över stängen. Upprepa så många du orkar.

## DK: Chin ups

**Træner:** Den brede rygmuskel samt arme

Hæng redskabet op over dørkarmen, og tag fat om de bredeste håndtag. Det er først og fremmest rygmusklerne, du bruger, når du holder i disse håndtag. Træk dig op med hagen over stangen. Gentag, så mange gange du kan.

## GB: Chin ups

**Trains:** The broad back muscles and arms

Hang the appliance over the door frame and hold the widest grips. You should primarily use the muscles in your back when holding the grips. Pull yourself up until your chin is over the bar. Repeat as many times as you can.



## NO: Pull ups

**Trener:** Øvre del av rygg, samt forsiden av arm

Hold på håndtakene hvor håndflatene peker mot deg. I denne øvelsen får du mer hjelp av musklene på fremsiden av armen enn på den forrige, og mange opplever derfor å være sterkere her. Løft deg opp til du får haken over stangen. Gjenta så mange ganger du orker.

## SE: Pull ups

**Tränar:** Övre del av rygg samt framsidan av arm

Håll i handtagen där handflatan pekar mot dig. I denna övning får du mer hjälp av musklerna på framsidan av armen än i den förra. Många upplever därför att de är starkare här. Lyft dig upp till du får hakan över stängen. Upprepa så många gånger du orkar.

## DK: Pull ups

**Træner:** Øverste del af ryg, samt forsiden af arm

Hold i håndtagene, så håndfladerne vender ind mod dig. I denne øvelse får du mere hjælp af musklerne på forsiden af armen end i den forrige, og mange oplever derfor at være stærkere her. Løft dig op, til du får hagen over stangen. Gentag, så mange gange du kan.

## GB: Pull ups

**Trains:** Upper back and front of the arms

Hold the handles where the grips point towards you. You will gain more help from the muscles on the front of the arm in this exercise compared to the last one, and you will often find that you become stronger there as a result. Raise yourself until your chin is over the bar. Repeat as often as you can.





## NO: Pull ups variant II

**Trener:** Øvre del av rygg, samt forsiden av arm

Hold på håndtakene hvor håndflatene peker mot hverandre.  
Gjenta så mange ganger du orker.

## SE: Pull ups variant II

**Tränar:** Övre delen av rygg samt framsidan av arm

Håll på handtagen där handflatan pekar mot varandra.  
Upprepa så många gånger du orkar.

## DK: Pull ups variant II

**Træner:** Øverste del af ryg, samt forsiden af arm

Hold i håndtagene, så håndfladerne vender ind mod hinanden.  
Gentag, så mange gange du kan.

## GB: Pull ups variant II

**Trains:** Upper back and front of the arms

Hold the handles where the grips point towards you.  
Repeat as often as you can.



## NO: Push ups

**Trener:** Brystmuskene, samt noe bakside armer og skuldre

La apparatet stå fritt på gulvet. Stå med strak kropp og hendene på de ytterste håndtakene. Senk deretter overkroppen til du har 90 grader i albueleddet. Apparatet vil gjøre at armhevingene føles ekstra utfordrende. Pass på å holde setet nede og ryggen strak. Gjør maks antall repetisjoner før du hviler.

## SE: Push ups

**Tränar:** Bröstmusklerna samt något på baksidan av arm och axlar

Låt apparaten stå fritt på golvet. Stå med rak kropp och händerna på de yttersta handagen. Sänk därefter överkroppen till du har 90 grader i armbågsleden. Apparatet vill göra att armhävningen känns extra utfodrande. Passa på att hålla sätet nere och ryggen rak. Gör max antal reps innan du vilar.

## DK: Push ups

**Træner:** Brystmusklerne, samt i nogen grad bagside af arme og skuldre

Lad redskabet stå frit på gulvet. Stå med strakt krop og hænderne på de yderste håndtag. Sænk der-efter overkroppen, så albueleddet har en vinkel på 90 grader. Redskabet bevirker, at armhævninger-ne føles ekstra udfordrende. Pas på at holde sædet nede og ryggen ret. Udfør maks. antal gentagel-ser, før du hviler.

## GB: Push ups

**Trains:** The chest muscles plus part of the back of your arms and the shoulders

Place the appliance on the floor. Stand upright with your hands on the outer grips. Lower your up-per body until your elbows are at 90 degrees. The appliance will give extra resistance to your push ups. Keep your bottom down and back straight. Perform the max. number of repetitions before resting.





## NO: Kroppshev

**Trener:** Armer og mage

Hold på håndtakene hvor håndflatene peker mot deg. Hold bena strake og løft hele kroppen til armene er i 90 grader. Gjenta så mange ganger du orker.



## SE: Kroppshäv

**Tränar:** Armar och mage

Håll i handtagen där handflatan pekar mot dig. Håll benen raka och lyft hela kroppen tills armarna är i 90 grader. Upprepa så många gånger du orkar.

## DK: Kropshævninger

**Træner:** Arme og mave

Hold om håndtagene, hvor håndfladerne peger hen mod dig. Hold benene stakte, og løft hele kroppen, til armene danner en vinkel på 90 grader. Gentag så mange gange du kan.

## GB: Body pull up

**Trains:** Arms and stomach

Hold the handles where the grips face towards you. Keep your legs straight and raise your whole body until your arms reach 90 degrees. Repeat as many times as you can.



## NO: Situps

**Trener:** Mage

Ligg på ryggen med bena under apparatet. Hev overkroppen opp til albue treffer knærne. Senk kroppen ned igjen. Gjenta så mange ganger du orker.

## SE: Situps

**Tränar:** Mage

Ligg på rygg med benen under apparaten. Höj överkroppen upp till armbågarna träffar knäna. Sänk kroppen ner. Upprepa så många gånger du orkar.

## DK: Situps

**Træner:** Mave

Lig på ryggen med benene under redskabet. Løft overkroppen, til albuerne støder på knæene. Sænk kroppen igen. Gentag så mange gange du kan.

## GB: Situps

**Trains:** Stomach

Lie on your bag with legs under the appliance. Pull your upper body up until your elbows touch your knees. Lower your body again. Repeat as many times as you can.







## NO: Dips

**Trener:** Baksida armer

La apparatet stå fritt på gulvet. Still deg foran apparatet, sett deg ned slik at hendene er på apparatet. Viktig at håndleddene er så rette som mulig. Bøy albueleddet og senk setet ned mot gulvet, mens albueene skal peke rett bakover hele tiden. Press deg opp igjen til startposisjonen og gjenta. Gjør så mange repetisjoner du orker.

## SE: Dips

**Tränar:** Baksida armar

Låt apparaten stå fritt på golvet. Stå framför apparaten, sitta ner så att händerna är på apparaten. Viktigt att dina handleder är så raka som möjligt. Böj armbågsleden och sänk sätet ner till golvet, medan armbågarna pekar rakt bakåt hela tiden. Tryck tillbaka till utgångsläget och upprepa. Gör som många repetitioner som du orkar.

## DK: Dips

**Træner:** Bagside arme

Lad redskabet stå frit på gulvet. Stil dig foran redskabet, sæt dig ned med hænderne på redskabet. Det er vigtigt, at håndleddene er så strakte som muligt. Böj albueleddet, og sænk bagdelen ned mod gulvet, idet albuerne peger lige tilbage. Pres dig op igen til startposition, og gentag øvelsen. Gentag så mange gange du kan.

## GB: Dips

**Trains:** Back of your arms

Place the appliance on the floor. Stand in front of it. Sit down with your hands on the appliance. It is im-portant that you keep your wrists as straight as possible. Bend your elbows and lower your bottom towards the floor keeping your elbows pointing backwards all the time. Raise yourself up again to the start position and repeat. Perform as many repetitions as you can.



## NO: Benhev

**Trener:** Mage

Bruk løkkene som følger med apparatet for å gjøre benhev. Du begynner med å henge i apparatet med strak kropp. Bøy så knærne opp mot magen/brystet. Du kan også gjøre øvelsen med rette ben hvor du løfter dem ut fra kroppen - dette er tyngre. Gjør så mange du orker.

## SE: Benhäv

**Tränar:** Mage

Använd öglorna som följer med apparaten för att göra benlyft. Du börjar med att hänga i apparaten med rak kropp. Böj så knäna upp mot mage/bröst. Du kan också göra övningen med raka ben och lyfter dem ut från kroppen - detta är tyngre. Gör så många reps som du orkar.

## DK: Benhev

**Træner:** Mave

Brug løkkerne, som følger med redskabet, til at udføre benløft. Du begynder med at hænge i redskabet med strakt krop. Böj så knæene op mod maven/brystet. Du kan også udføre øvelsen med strakte ben, idet du løfter dem ud fra kroppen - dette er mere anstrengende. Gentag, så mange gange du kan.

## GB: Leg raise

**Trains:** Stomach

Use the loops supplied with the appliance. Start by hanging from the appliance with your body stretched. Bend your knees up towards your stomach/chest. You can also perform this exercise with straight legs, lifting them away from the body - this is more strenuous. Repeat as many times as you can.





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