



# Heavy

# Rockers



## NO: Øvelser

Gir i tillegg økt styrke. Dette er trening du vil kjenne godt. Tyngden gjør den mer effektiv, da du bruker mer muskelkraft for å rocke. Kulene på ringen gir en kraftig massasje.

## SE: Övningar

Ger ökad styrka. Den här träningen vill du känna väl! Tyngden gör den mer effektiv, för du använder mer muskelkraft för att rocka. Bulorna på ringen ger en kraftig massage.

## DK: Øvelser

Giver øget styrke. Denne træning vil du kende godt. Tyngden gør den mere effektiv, da du bruger mere muskelkraft for at bruge den. Bulerne på indersiden giver en kraftig massage.



NO:

**Kondisjon 30 sek:**

Tripp på stedet mens du støtter deg til rockeringen

SE:

**Kondisjon 30 sek:**

Tripp på stället medan du støder dig på rockringen

DK:

**Kondisjon 30 sek:**

Trip på stedet, mens du støtter dig til rockeringen

**Rockering 30 sek:**

Rock den veien som er naturlig for deg

**Rockring 30 sek:**

Rocka åt det håll som känns naturligt för dig

**Rockering 30 sek:**

Rock den vej, der er naturlig for dig



NO:

**Kondisjon 30 sek:**

Knebøy mens du støtter deg til rockeringen

SE:

**Kondisjon 30 sek:**

Knåböj medan du støder dig på rockringen

DK:

**Kondisjon 30 sek:**

Bøj ned i knæene, mens du støtter dig til rockeringen

**Rockering 30 sek:**

Rock motsatt vei av det som i utgangspunktet er naturlig for deg

**Rockring 30 sek:**

Rocka åt motsatt håll än det som känns naturligt för dig

**Rockering 30 sek:**

Rock den modsatte vej af det, der i udgangspunktet er naturligt for dig



NO:

**Kondisjon 30 sek:**

Bøy og strekk i armene med rockeringen som belastning

SE:

**Kondisjon 30 sek:**

Böj och sträck på armarna med rockringen som belastning

DK:

**Kondisjon 30 sek:**

Bøj og stræk i armene med rockeringen som belastning

**Rockering 30 sek:**

Strekk armene mot taket mens du rocker (motsatt vei)

**Rockring 30 sek:**

Sträck upp armarna mot taket medan du rockar (motsatt håll)

**Rockering 30 sek:**

Stræk armene mod taket, mens du rocker (den modsatte vej)





NO:

**Kondisjon 30 sek:**

Knæløft mens du støtter deg til rockeringen

**Rockering 30 sek:**

Variér tempoet på rockeringen (den mest naturlige veien)

SE:

**Kondisjon 30 sek:**

Lyft på knäna medan du stöder dig på rockeringen

**Rockring 30 sek:**

Variera tempot på rockeringen (det naturliga hållet)

DK:

**Kondisjon 30 sek:**

Knæløft, mens du støtter dig til rockeringen

**Rockering 30 sek:**

Variér tempoet på rockeringen (den mest naturlige vej)



NO:

**Kondisjon 30 sek:**

Løft rockeringen opp og ned over hodet

**Rockering 30 sek:**

Bøy i knærne mens du rocker (den mest naturlige veien)

SE:

**Kondisjon 30 sek:**

Lyft rockeringen uppåt och neråt över huvudet

**Rockring 30 sek:**

Böj på knäna medan du rockar (det naturliga hållet)

DK:

**Kondisjon 30 sek:**

Løft rockeringen op og ned over hovedet

**Rockering 30 sek:**

Bøj ned i knæene, mens du rocker (den mest naturlige vej)



## NO: HeavyRocker

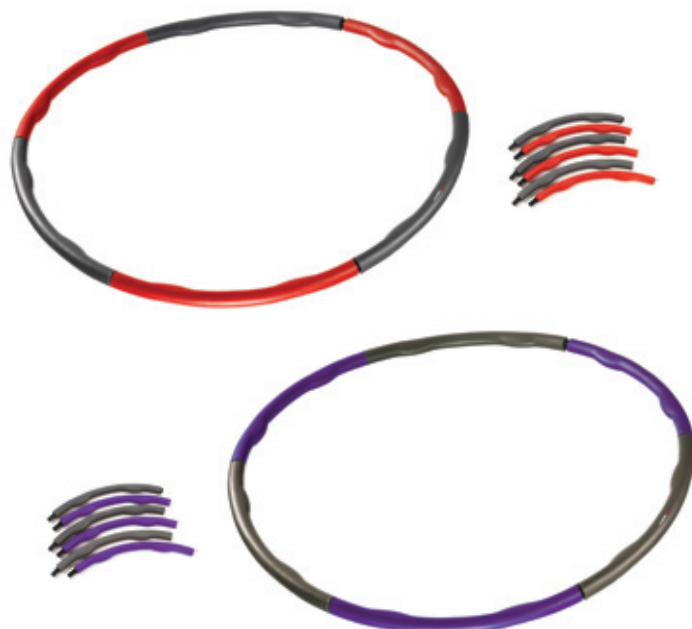
Kom i form på en morsom måte. Rockeringen gir deg økt bevegelse og effektiv trening av midje, hofter, mage og rygg. Sørg for å lære deg å rocke begge veier. Sammenleggbare rockeringer belagt med myk behagelig skumgummi. De 6 delene settes sammen med et enkelt klick-system. Vekt: 1,5 kg./ 2,2 kg. Diameter: 100 cm.

## SE: HeavyRocker

Kom i form på ett roligt sätt. Rockeringen ger dig ökad rörlighet och effektiv träning av midja, höfter, mage och rygg. Se till att lära dig rocka åt båda hållen! Ihopfällbar rockring, belagt med mjuk behagelig skumgummi. De 6 delarna monteras enkelt ihop med ett klick-system. Vikt: 1,5 kg. / 2,2 kg. Diameter: 100 cm.

## DK: HeavyRocker

Kom i form på en morsom måde. Rockeringen giver dig øget bevægelse og effektiv træning af mave, hofter og rygg. Sørg for at lære dig at rocke begge veje! Sammenfoldelig rockering, belagt med blød behagelig skumgummi. De 6 dele monteres nemt sammen med et klick-system. Vægt: 1,5 kg. / 2,2 kg. Diameter: 100 cm.



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

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

[www.abilica.com](http://www.abilica.com)

© Copyright Mylna Sport