



# Power

# Slide



## NO: Øvelser

PowerSlide er kjernetrening på sitt beste! Ved hjelp av disse mattene får du en komplett treningsøkt med øvelser som både er funksjonelle og stabiliserende.

## SE: Övningar

PowerSlide är kärnträning när den är som bäst! Med hjälp av dessa mattor får du ett komplett träningspass med övningar som är funktionella och stabiliserande.

## DK: Øvelser

PowerSlide er kernetræning, når den er bedst! Ved hjælp af disse måtter får du en komplet træningstid med øvelser, der både er funktionelle og stabiliserende.



**Antall repetisjoner:** 12 x 3 på hvert ben

**Antall repetitioner:** 12 x 3 på varje ben

**Antal gentagelser:** 12 x 3 på hvert ben

## NO: Utfall med benet bak

**Trener:** Forside lår og setemuskulatur

Stå med føttene i hoftebreddes avstand, den ene på en av mattene, den andre på gulvet. Skli deretter benet som er på mattene så langt tilbake som du kommer. Bøy godt i det forreste benet, pass på å ha tærne foran kneet. Skli deretter tilbake igjen langs gulvet.

## SE: Utfall med benet bak

**Tränar:** Framsida lår och stjärtmuskulatur

Stå med fötterna på höftbredds avstånd, den ena på en av mattorna, den andra på golvet. Glid därefter med det ben som är på mattan så långt tillbaka som du kommer. Böj rejält på det främsta benet och var noga med att ha tårna framför knät. Glid därefter tillbaka igen längs golvet.

## DK: Udfald med benet bagud

**Træner:** Forside lår og sædemuskulatur

Stå med fødderne i hoftebreddes afstand, den ene på en af måtterne, den anden på gulvet. Lad derefter det ben, der er på måtten, glide så langt tilbage, som du kan komme. Bøj godt i det forreste ben, sørg for at få tærne foran knæet. Glid derefter tilbage igen langs gulvet.



**Antall repetisjoner:** 12 x 3 på hvert ben

**Antall repetitioner:** 12 x 3 på varje ben

**Antal gentagelser:** 12 x 3 på hvert ben

## NO: Utfall med benet til siden

**Trener:** Innside lår, samt forside lår og setemuskulatur

Stå med føttene i hoftebreddes avstand, den ene på en av mattene, den andre på gulvet. Skli deretter benet som er på mattene så langt ut til siden som du kommer. Bøy godt i benet som står i gulvet. Skli deretter tilbake igjen langs gulvet.

## SE: Utfall med benet åt sidan

**Tränar:** Baksida lår, framsida lår och stjärtmuskulatur

Stå med fötterna i höftbredds avstånd, den ena på en av mattorna, den andra på golvet. Glid därefter med det ben som är på mattan så långt åt sidan som du kommer. Böj rejält på det ben som står på golvet. Glid därefter tillbaka igen längst golvet.

## DK: Udfald med benet til siden

**Træner:** Inderside lår, samt forside lår og sædemuskulatur

Stå med fødderne i hoftebreddes afstand, den ene på en af måtterne, den anden på gulvet. Lad derefter det ben, der er på måtten, glide så langt ud til siden, som du kan komme. Bøj godt i det ben, der står på gulvet. Glid derefter tilbage igen langs gulvet.





**Antall repetisjoner:** 12 x 3 på hver arm  
**Antall repetitioner:** 12 x 3 på varje arm  
**Antal gentagelser:** 12 x 3 på hver arm

## NO: Push up med en og en arm til siden

**Trener:** Bryst, samt skuldre, baksida arm, mage og korsrygg

Stå i push up posisjon med knærne i gulvet og bred posisjon på hendene. Skli så den ene hånden ut til siden mens du bøyer begge armene og holder setet nede og ryggen rett. Kom tilbake til midten og gjenta deretter med motsatt arm.



## SE: Push up med en arm åt gången till sidan

**Tränar:** Bröst, axlar, baksida arm, mage och korsrygg

Stå i push up-position med knäna i golvet och händerna brett placerade. Glid sedan med den ena handen ut åt sidan medan du böjer både armarna och håller sätet nere och ryggen rak. Återgå till mitten och gör sedan om allt med den andra armen.



## DK: Push up med en arm ad gangen

**Træner:** Bryst, samt skuldre, bagside arm, mave og nederste ryghvirvel

Stå i push up position med knæene på gulvet, og bred position på hænderne. Lad så den ene hånd glide ud til siden, mens du bøjer begge armene og holder sædet nede og ryggen lige. Kom tilbage til midten, og gentag derefter med modsat arm.



**Antall repetisjoner:** 12 x 3 på hver arm  
**Antall repetitioner:** 12 x 3 på varje arm  
**Antal gentagelser:** 12 x 3 på hver arm

## NO: Push up med en og en arm frem

**Trener:** Baksida arm, samt skuldre, mage og korsrygg

Stå i push up posisjon med knærne i gulvet og smal posisjon på hendene. Skli så den ene hånden rett frem mens du bøyer den andre armen og holder setet nede og ryggen rett. Kom tilbake til midten og gjenta deretter med samme arm.



## SE: Push up med en arm åt gången fram

**Tränar:** Baksida arm, samt axlar, mage och korsrygg

Stå i push up-position med knäna i golvet och händerna tätt placerade. Glid sedan med den ena handen rakt fram medan du böjer den andra armen och håller sätet nere och ryggen rak. Återgå till mitten och gör sedan om med samma arm.

## DK: Push up med en og en arm frem

**Træner:** Bagside arm, samt skuldre, mave og lænd

Stå i push up position med knæene i gulvet og smal position på hænderne. Lad så den ene hånd glide lige frem, mens du bøjer den anden arm og holder sædet nede og ryggen ret. Kom tilbage til midten, og gentag derefter med samme arm.





**Antall repetisjoner:** 12 x 3

**Antal repetitioner:** 12 x 3

**Antal gentagelser:** 12 x 3

## NO: Mage, dra bena inn mot magen

**Trener:** De rette bukmusklene

Stå i push up posisjon med føttene på hver sin matte. Dra begge bena inn mot magen, bøy i knærne.

## SE: Mage, dra benen in mot magen

**Tränar:** De rätta magmusklerna

Stå i push up-position med fötterna på varsin matta. Dra in båda benen mot magen, böj i knäna.

## DK: Mave, træk benene ind mod maven

**Træner:** De rette mavemuskler

Stå i push up position med fødderne på hver sin måtte. Træk begge ben ind mod maven, bøj i knæene.



**Antall repetisjoner:** Gjenta så fort du kan, så lenge du kan x 3

**Antal repetitioner:** Gör om så fort du kan och så länge du kan x 3

**Antal gentagelser:** Gentag, så hurtigt du kan, så længe du kan x 3

## NO: Hele kroppen, løping

**Trener:** Kondisjon samt styrke i både ben og overkropp

Stå i push up posisjon med føttene på hver sin matte. Trekk det ene benet inn mot magen med bøyd kne. Når det er på vei tilbake trekker du det andre benet inn mot magen.

## SE: Hela kroppen, löpning

**Tränar:** Kondition samt styrka i både ben och överkropp

Stå i push up-position med fötterna på varsin matta. Dra det ena benet in mot magen med böjt knä. När det är på väg tillbaka drar du det andra benet in mot magen.

## DK: Hele kroppen, løbning

**Træner:** Kondition samt styrke i både ben og overkrop

Stå i push up position med fødderne på hver sin måtte. Træk det ene ben ind mod maven med bøjet knæ. Når det er på vej tilbage, trækker du det andet ben ind mod maven.



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