

Rubber Band



NO: Øvelser

Abilica RubberBand kan du ta med deg overalt. Strikkene er produsert i naturgummilates og finnes i ulike styrkenivåer. Er du nybegynner anbefaler vi lett type, er du trent medium styrke og godt trent hard styrke. Med de ulike strikkene kan du trene det aller meste av kroppen.

SE: Övningar

Abilica RubberBand kan du ta med dig överallt. Träningsbanden är tillverkade i naturgummilates och finns i olika styrkenivåer. Är du nybörjare rekommenderar vi en lätt styrka, är du tränad rekommenderar vi medium styrka och vältränad rekommenderas hård styrka. Med de olika träningsbanden kan du träna det allra mesta av kroppen.

DK: Øvelser

Abilica RubberBand kan du tage med dig overalt. Elastikkerne er produceret i naturgummilates og er tilgængelig i forskellige styrkeniveauer. Er du nybegynder, anbefaler vi let styrke, er du trænet, anbefaler vi medium styrke og hård til godt trænedede personer. Med de forskellige elastikker kan du træne det meste af kroppen.

GB: Exercises

Bring Abilica RubberBand with you anywhere. The material in these bands are nature rubber latex, and comes in different resistance levels. We recommend the easy level for beginners, the medium level for trained people, and the rubber band with the hardest level of stretch resistance for well-trained people. All the different rubberbands makes it possible to perform a total body workout, involving almost all muscle groups.



Antall repetisjoner: 3 serier x 15 meter
Antal repetitioner: 3 serier x 15 meter
Antal gentagelser: 3 serier x 15 meter
Number of repetitions: 3 sets x 15 metres

NO: Sidelengs gange

Trener: Lår.

Fest strikken rundt knærne. Start i oppreist posisjon, stram kjernemuskulaturen og ta et steg til siden ved å bruke setemuskulaturen. Flytt så på det andre benet på samme måte.

SE: Sidledsgång

Tränar: Lår.

Fäst bandet vid knäna. Starta upprest, strama kärnmuskulaturen och ta ett steg till sidan genom att använda sätesmuskulaturen. Flytta sen på det andra benet på samma sätt.

DK: Gå til siden

Træner: Lår.

Sæt elastikken rundt om knæene. Start i opretstående stilling, spænd kernemuskulaturen, og gå et skridt til siden ved at bruge sædemusklerne. Flyt derefter det andet ben på samme måde.

GE: Sideways walk

Trains: Thigh.

Secure the bands around your knees. Start in standing position. Tense core muscles. Step to one side using buttock muscles. Repeat with other leg.



Antall repetisjoner: 3 serier x 15 repetisjoner
Antal repetitioner: 3 serier x 15 repetitioner
Antal gentagelser: 3 serier x 15 repetitioner
Number of repetitions: 3 sets x 15 reps

NO: Hofterotasjon

Trener: Hofte/lår

Fest strikken rett under knærne. Still deg med hoftebredde avstand mellom beina. Hold hendene foran kroppen gjennom hele øvelsen. Bøy knærne, sett deg rolig ned med sete bakover og ryggen rett. Pass på at knærne ikke passerer foran tærne. Senk deg ned til hoften er på høyde med knærne. Øvelsene utføres ved å bevege knærne inn mot midten, for så å presse dem så langt ut til siden man klarer. Hele bevegelsen utføres mens man sitter nede i knebøyposisjon.

SE: Höftrotation

Tränar: Höft/lår

Fäst bandet precis under knäna. Ställ dig med höftbredd avstånd mellan bena. Håll händerna framför kroppen genom hela övningen. Böj knäna, sätt dig lugnt ner med satet bakåt och rak rygg. Se till att knäna inte passerar framför tårna. Sänk dig ner tills höften är i höjd med knäna. Övningarna utförs genom att flytta knäna in mot mitten, och sen pressa dem så långt ut till sidan som man klarar av. Hela rörelsen görs i kneböjsposition.

DK: Hoftrotation

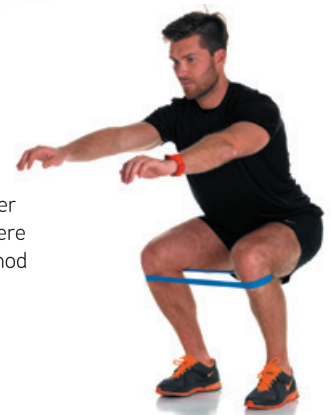
Træner: Hofte/lår

Sæt elastikbåndet lige under knæene. Stil dig med benene i hoftebreddes afstand. Hold hænderne foran kroppen under hele øvelsen. Bøj knæene, sæt dig roligt ned med bagdelen bagud og lige ryg. Sørg for, at knæene ikke kommer længere frem end tærne. Bevæg dig så langt ned, at hofterne er i knæhøjde. Øvelserne udføres ved at bevæge knæene ind mod midten og derefter presse dem så langt ud til siden, du kan. Hele bevægelsen udføres med bøjede knæ.

GE: Hip rotation

Trains: Hip/thigh

Secure the bands below your knees. Stand with feet apart. Hold your arms out from the body throughout the exercise. Bend knees, crouch down slowly with buttocks out and back straight. Do not let your knees extend beyond your toes. Crouch down until your hips are level with your knees. Perform exercise by closing knees together followed by pushing them out as far as you can. Perform the entire exercise sitting down with knees bent.





Antall repetisjoner: 4 x 15 repetisjoner
Antal repetitioner: 4 x 15 repetitioner
Antal gentagelser: 4 x 15 repetitioner
Number of repetitions: 4 x 15 reps

NO: Knebøy m/Abilica RubberBand rundt knærne

Trener: Lår og sete

Fest strikken rett under knærne. Still deg med hoftebredde avstand mellom beina. Hold hendene foran kroppen gjennom hele bevegelsen. Bøy knærne og sett deg rolig ned med sete bakover og ryggen rett. Pass på at knærne ikke passerer foran tærne. Senk deg ned til hoften er på høyde med knærne og reis deg rolig opp igjen. Hold pusten på vei ned og pust rolig ut når du løfter deg opp. Øk vanskelighetsgraden ved å bruk to strikker; en ved ankene og en ved knærne.

SE: Knäböj m/Abilica RubberBand runt knäna

Tränar: Lår och säte

Fäst bandet precis under knäna. Ställ dig med höftbredd avstånd mellan bena. Håll händerna framför kroppen genom hela rörelsen. Böj knäna och sätt dig lugnt ner med sätet bakåt och rak rygg. Se till att knäna inte passerar framför tårna. Sänk dig ner tills höften är i höjd med knäna och res dig lugnt upp igen. Håll andan på väg ner och andas lugnt ut när du lyfter dig upp. Öka svårighetsgraden genom att använda 2 band, en vid ankeln och en vid knäna.

DK: Knæbøjning m/Abilica RubberBand omkring knæene

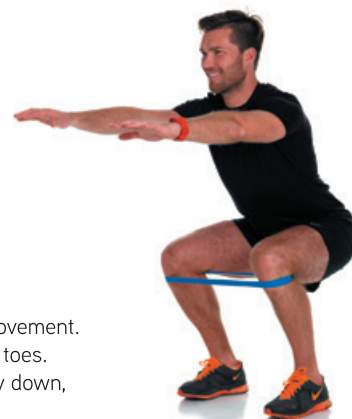
Træner: Lår og bakdel

Sæt elastikbåndet lige under knæene. Stil dig med benene i hoftebreddes afstand. Hold hænderne foran kroppen under hele bevægelsen. Bøj knæene og sæt dig roligt ned med bagdelen bagud og lige ryg. Sørg for, at knæene ikke kommer længere frem end tærne. Sænk dig ned, indtil hofterne er i knæhøjde, og rejs dig så roligt op igen. Hold vejret på vej ned, og ånd roligt ud, mens du bevæger dig op igen. Øg sværhedsgraden ved at bruge to elastikker, en ved anklerne og en ved knæene.

GE: Knee bend with Abilica RubberBand around your knees

Trains: Thigh and butt

Secure the bands below your knees. Stand with feet apart. Hold your arms out from the body throughout the movement. Bend knees, crouch down slowly with buttocks out and back straight. Do not let your knees extend beyond your toes. Lower yourself until your hips are level with your knees and then straighten slowly. Hold your breath on the way down, exhale slowly when rising. Increase resistance using two bands: one on your ankles and one on your knee.



Antall repetisjoner: 3 x 15 repetisjoner
Antal repetitioner: 3 x 15 repetitioner
Antal gentagelser: 3 x 15 repetitioner
Number of repetitions: 3 x 15 reps

NO: Hoftehev m/Abilica RubberBand rundt knærne

Trener: Baksida lår og mage

Fest strikken rundt knærne. Legg deg på rygg med armene ned langs siden og med hoftebredde avstand mellom beina. Løft opp tærne fra bakken, men behold hælen i bakken gjennom hele bevegelsen. Bevegelsen starter ved at du løfter hoften rolig og kontrollert fra bakken mens du strammer baksida lår, setemuskulaturen og kjernemuskulaturen. Senk hoften rolig mot bakken igjen og gjenta bevegelsen. Pust rolig og kontrollert gjennom hele bevegelsen.

SE: Höftthev m/Abilica RubberBand runt knäna

Tränar: Baksida lår och mage

Fäst bandet runt knäna. Lagg dig på rygg med armarna längs med kroppen och med höftbredd avstånd mellan bena. Lyft tårna från backen, men behåll hälen i marken genom hela rörelsen. Rörelsen startar när du lyfter höften lugnt och kontrollerat från marken medan du stramar baksida lår, sätesmuskulaturen och kärnmuskulaturen. Sänk höften lugnt mot marken igen och gör om rörelsen. Andas lugnt och kontrollerat genom hela rörelsen.

DK: Hoftehævning m/Abilica RubberBand omkring knæene

Træner: Bagside lår og mave

Sæt elastikken rundt om knæene. Læg dig på ryggen med armene ned langs siden og benene i hoftebreddes afstand. Løft tærne op fra underlaget, men lad hælene blive i underlaget under hele bevægelsen. Bevægelsen starter med, at du løfter hoften roligt og kontrolleret fra jorden, mens du strammer musklerne på bagsiden af lårene, sædemusklerne og kernemuskulaturen. Sænk roligt hoften ned mod jorden igen, og gentag bevægelsen. Træk vejret roligt og kontrolleret under hele bevægelsen.

GE: Hip lift with Abilica RubberBand around your knees

Trains: Back thighs and stomach

Secure the bands around your knees. Lie on your back with arms along your sides and legs apart. Raise your toes, but keep your heels on the floor throughout the movement. Start by slowly lifting your hips whilst tensing the backs of your thighs, buttocks and core muscles. Slowly lower your hips to the ground and repeat. Breathe slowly and controlled throughout the movement.





Antall repetisjoner: 3 x 10 repetisjoner per side
Antal repetitioner: 3 x 10 repetitioner på varje sida
Antal gentagelser: 3 x 10 repetitioner pr. side
Number of repetitions: 3 x 10 reps per side

NO: Sidehev m/Abilica RubberBand rundt knærne

Trener: Lår og lyske

Fest strikken rundt knærne. Legg deg på siden med bena parallelt over hverandre. Løft den øverste foten opp ved å bruke setemuskulaturen. Senk rolig ned igjen og gjenta bevegelsen. Øk vanskelighetsgraden ved å flytte strikken ned til ankene.



SE: Sidolyft med Abilica RubberBand runt knäna

Tränar: Lår och ljumske

Fäst bandet runt knäna. Lägg dig på sidan med benen parallellt över varandra. Lyft den högsta foten upp genom att använda sätesmuskulaturen. Sänk foten lugnt ner igen och gör om rörelsen. Öka svårighetsgraden genom att flytta bandet ner till ankarna.



DK: Sidehævning m/Abilica RubberBand rundt om knæene

Træner: Lår og lyske

Sæt elastikken rundt om knæene. Læg dig på siden med benene parallelt over hinanden. Løft den øverste fod op ved hjælp af sædemusklene. Sænk roligt ned igen og gentag bevægelsen. Øg sværhedsgraden ved at flytte elastikken ned til anklerne.

GE: Side lift with Abilica RubberBand around your knees

Trains: Thigh and groin

Secure the bands around your knees. Lie on your side with legs parallel. Raise your upper leg using your buttocks. Slowly lower the leg and repeat. Increase resistance by moving the band down to your ankles.



Antall repetisjoner: 3 x 10 repetisjoner
Antal repetitioner: 3 x 10 repetitioner
Antal gentagelser: 3 x 10 repetitioner
Number of repetitions: 3 x 10 reps

NO: Push-ups m/Abilica RubberBand

Trener: Brystmuskulene, samt noe bakside armer og skuldre

Fest to strikker sammen og legg disse over skuldrene. Still deg i push-ups posisjon, enten på tærne eller knærne. Stram kjernemuskulaturen og hold kroppen rett gjennom hele bevegelsen. Senk overkroppen rolig mot bakken og snu bevegelsen når brystet berører bakken. Hold pusten på vei ned og pust ut når du presser deg fra bakken og tilbake til utgangsposisjonen.



SE: Push-ups med Abilica RubberBand

Tränar: Bröstmusklarna samt något på baksidan av arm och axlar

Fäst två band tillsammans och lägg dem över axlarna. Ställ dig i push-ups position, antingen på tårna eller knäna. Strama kärnmuskulaturen och håll kroppen rak genom hela rörelsen. Sänk överkroppen lugnt mot marken och vänd rörelsen när bröstet nuddar backen. Håll andan på väg ner och andas ut när du pressat dig från marken och tillbaks till utgångspositionen.



DK: Armhævninger m/Abilica RubberBand

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

Bind to elastikker sammen og læg dem over skuldrene. Stil dig i push-up-stilling enten på tæerne eller knæene. Spænd kernemuskulaturen og hold kroppen lige under hele bevægelsen. Sænk overkroppen roligt mod jorden og hæv dig, når brystet rører jorden. Hold vejret på vej ned og ånd ud, når du presser dig væk fra jorden og tilbage til udgangspositionen.

GE: Push-ups with Abilica RubberBand

Trains: Chest, and some parts arms and shoulders

Link two bands together, put them over your shoulders. Start in the push-up position, either on your toes or knees. Tense the core muscles and hold your body straight throughout the movement. Lower your upper body slowly towards the floor. Rise up again when your chest touches the floor. Hold your breath on the way down, exhale when pushing up from the floor back to start position.



Antall repetisjoner: 3 x 15 repetisjoner
Antal repetitioner: 3 x 15 repetitioner
Antal gentagelser: 3 x 15 repetitioner
Number of repetitions: 3 x 15 reps

NO: Sittende roing m/Abilica RubberBand

Trener: Bryst og armer

Fest to strikker sammen. Sett deg på rumpa med strake bein, ryggen rett og lave skuldre. Fest strikken under fotsålen og ta tak i den andre enden med hendene. Trekk strikken inn mot navlen, rull skuldrene bakover og press sammen skulderbladene bak. Hold igjen strikken på vei tilbake til utgangsposisjonen. Pust rolig og kontrollert gjennom hele bevegelsen.

SE: Sittande rodd med Abilica RubberBand

Tränar: Bröst och armar

Fäst två band tillsammans. Sätt dig på rumpan med raka ben, rak rygg och låga axlar. Fäst bandet under fotsulan och ta tag i den andra änden med händerna. Dra bandet mot naveln, rulla axlarna bakåt och press ihop axlarna. Håll igen bandet på väg tillbaka till utgångspositionen. Andas lugnt och kontrollerat genom hela rörelsen.

DK: Siddende roning m/Abilica RubberBand

Træner: Bryst og arme

Bind to elastikker sammen. Sæt dig på bagdelen med strakte ben, ret ryg og sænkede skuldre. Sæt elastikken fast under fodsålen, og tag fat i den anden ende med hænderne. Træk elastikken ind mod navlen, rul skuldrene tilbage, og pres skulderbladene sammen. Hold igen på elastikken på vej tilbage mod udgangspositionen. Træk vejret roligt og kontrolleret under hele bevægelsen.

GB: Sitting rowing with Abilica RubberBand

Trains: Chest and arms

Fasten two bands together. Sit with straight legs, straight back and shoulders down. Hook a band under your foot and hold the other end in your hands. Pull the band in to your stomach, roll your shoulders backwards and bring your shoulder blades together. Allow the band to slowly extend again back to start position. Breathe slowly and controlled throughout the movement.





GO MOBILE.

This product is
a part of the
Abilica Circle app

Check it out!

<http://splt.cc/abilicacircle>



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