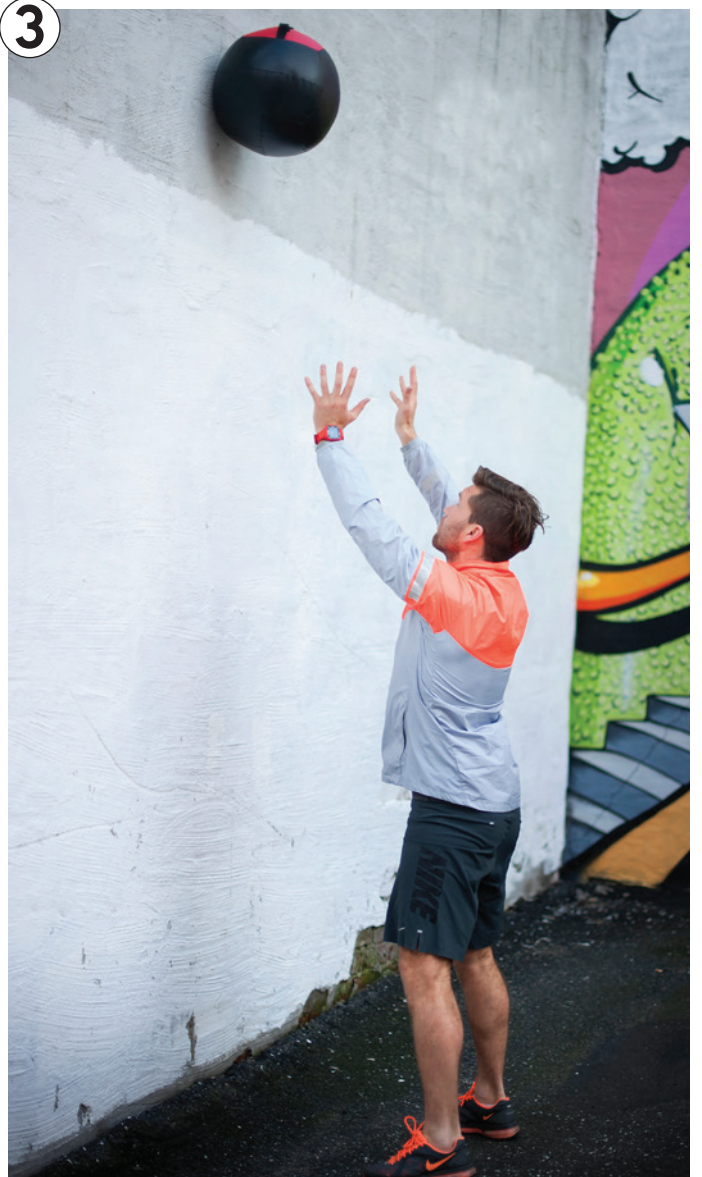




Wall

Ball





NO: Øvelser

Ball med tilnærmet ingen sprett, spesielt utviklet for tunge WallBall-øvelser. Mye brukt blant annet i crossfit. Ballen har diameter på 37cm, og er produsert i slitesterk vinyl/PVC med innmat av gummi og bomull. Abilica WallBall kan også fint brukes til de fleste øvelser for tradisjonelle medisinballer. Se treningsprogram for Abilica MedicineBall for flere øvelser.

DK: Øvelser

Bolden er næsten uden opspring og specielt udviklet til tunge WallBall-øvelser. Anvendes ofte til blandt andet crossfit. Bolden har en diameter på 37 cm og er produceret i slidstærkt vinyl/PVC med indmad af gummi og bomuld. Abilica WallBall er også velegnet til de fleste øvelser med traditionelle medicinbolde. Se træningsprogram for Abilica MedicineBall for flere øvelser.

SE: Övningar

Boll nästan helt utan studs, särskilt utvecklad för tunga WallBall-övningar. Används mycket inom bland annat crossfit. Bollen har en diameter på 37 cm och är tillverkad av slitstark vinyl/PVC med ett innanmäte av gummi och bomull. Abilica WallBall kan även användas till de flesta övningar för traditionella medicinbollar. Se träningsprogram för Abilica MedicineBall för flera övningar.

GB: Exercises

A ball with almost no bounce, specially designed for heavy WallBall exercises. Often used in conjunction with crossfit for example. 37cm diameter and made of heavy-duty vinyl/PVC, with rubber and cotton inside. The Abilica WallBall can also be used for most exercises for traditional medicine balls. See the training programme for the Abilica MedicineBall for more exercises.



NO: WallBall

Antall repetisjoner: 3 x 12

Hold Abilica WallBall foran brystet med begge hendene. Still deg med hoftebredde avstand mellom beina, og ca. 1 meter fra veggen. Bøy i 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 og ballen fortsatt er foran brystet. Reis deg hurtig opp igjen og kast ballen så høyt du klarer opp på veggen. Ta imot ballen på vei ned og gjenta bevegelsen. Hold pusten på vei ned og pust ut i det du reiser deg opp og skal kaste ballen.

SE: WallBall

Antal repetitioner: 3 x 12

Håll Abilica WallBall framför bröstet med båda händerna. Stå med höftbredd mellan benen, och ca 1 meter från väggen. Böj på knäna, sätt dig lugnt ner med sätet bakåt och ryggen rak. Se till att knäna inte passerar framför tårna. Sänk dig ner tills höften är i linje med dina knän och bollen fortfarande är framför bröstet. Res dig upp igen och kasta bollen så högt du kan upp på väggen. Fånga bollen på vägen ner och upprepa rörelsen. Håll andan på vägen ner och andas ut när du reser dig upp och ska kasta bollen.

DK: WallBall

Antal gentagelser: 3 x 12

Hold Abilica WallBall foran brystet med begge hænder. Stil dig med benene i hoftebreddes afstand og ca. 1 meter fra væggen. Bøj knæene, gå langsomt 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 bolden fortsat er foran brystet. Rejs dig hurtigt op igen, og kast bolden op ad væggen, så højt du kan. Grib bolden på vej ned, og gentag bevægelsen. Hold vejret på vej ned, og pust ud, idet du rejser dig op for at kaste bolden.

GB: WallBall

Number of repetitions: 3 x 12

Hold the Abilica WallBall in front of your chest with both hands. Stand with feet apart and approx. 1 metre from the wall. Bend your knees, lower yourself slowly with your backside sticking out and back straight. Do not let your knees extend beyond your toes. Lower yourself until your hips are level with your knees and with the ball still in front of your chest. Rise quickly and throw the ball as high as you can up the wall. Catch the ball and repeat. Hold your breath on the way down and exhale as you rise up and throw the ball.



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