

# Flex



# Tower



## NO: Øvelser

Anvendelig nedtrekkstasjon med store variasjonsmuligheter. Flyttbart uttak som justeres med et enkelt håndgrep. Kombinert med håndtak som jobber uavhengig av hverandre gir dette et enormt utvalg av styrkeøvelser.

## SE: Övningar

Användbar pulldownsstation med stora variationsmöjligheter. Flyttbart fäste som justeras med ett enkelt handgrepp. Kombinerat med handtag som fungerar oberoende av varandra möjliggör en enorm mängd övningar.

## GB: Exercises

Easy-to-use pull-down station with lots of options. Movable pull-out with single grip. Combined with handles able to work independently of each other to give a huge range of exercises.



## NO: Nedtrekk (krever nedtrekksstang)

**Antall repetisjoner:** 12 repetisjoner x 3 sett  
**Trener:** Den brede ryggmuskelen, samt armer

Stå på kne under stangen, gjerne med knærne plassert på en Abilica BalancePad Maxi. Plasser hendene på stangen, ca 5-10 cm bredere enn skulderbredde på hver side. Trekk deretter skuldrene ned og litt bakover, før du bøyer albue og trekker stangen ned mot brystkassa. Pass på at albue peker nedover i hele bevegelsen. Strekk ut armen kontrollert tilbake til startposisjon.



## SE: Drag nedåt (kräver särskild stång)

**Antal repetitioner:** 12 repetitioner x 3 sett  
**Tränar:** Den breda ryggmuskeln samt armar

Stå på knä under stången, gärna med knäna placerade på en Abilica BalancePad Maxi. Placera händerna på stången, ca 5-10 cm bredare än axelbrett på varje sida. Dra sedan axlarna nedåt och lite bakåt, innan du böjer på armbågarna och drar ned stången mot bröstkorgen. Se till att armbågarna pekar nedåt under hela rörelsen. Sträck ut armarna kontrollerat till startläget igen.



## GB: Pull-down (requires bar)

**Number of reps:** 12 x 3 sets  
**Trains:** The broad back muscle and arms

Stand on your knees under the bar. We recommend using an Abilica BalancePad Maxi. Place your hands on the bar approx. 5-10 cm wider than your shoulders on each side. Pull shoulders down and a little backwards before bending your elbows and pulling the bar towards your chest. Keep your elbows pointing downwards throughout. Slowly extend your arms back to the start position.



## NO: Sittende roing (krever rohåndtak eller begge håndtakene)

**Antall repetisjoner:** 12 repetisjoner x 3 sett  
**Trener:** Rygg og armer

Sett deg foran apparatet, gjerne med setet plassert på en Abilica BalancePad Maxi. Juster høyden på vajerfestet til apparatet slik at albuen er i 90 grader i siste del av øvelsen. Ta tak i håndtaket, trekk skuldrene bakover og rett opp ryggen. Trekk håndtaket mot navlen ved å bøye albue. Strekk ut armen kontrollert tilbake til startposisjon.



## SE: Sittande rodd (kräver roddhandtag eller båda handtagen)

**Antal repetitioner:** 12 repetitioner x 3 sett  
**Tränar:** Rygg och armar

Sätt dig framför maskinen, gärna med sätet placerat på en Abilica BalancePad Maxi. Justera höjden på vajerfästet så att armbågarna är i 90 grader under den sista delen av rörelsen. Fäst roddhandtaget eller handtagen dra axlarna bakåt samtidigt som du håller ryggen rak. Dra handtaget mot naveln genom att böja på armbågarna. Sträck ut armarna kontrollerat till startläget igen.



## GB: Sitting rowing (requires rowing handle or both handles)

**Number of reps:** 12 x 3 sets  
**Trains:** Back and arms

Sit in front of the apparatus. We recommend sitting on an Abilica BalancePad Maxi. Adjust the height of the cable attached to the apparatus so that your elbows reach 90 degrees in the last part of the exercise. Hold the rowing handle or handles tightly, pull your shoulders backwards and straighten your back. Pull the handle down to your navel by bending your elbows. Slowly extend your arms back to the start position.



## NO: Triceps nedtrekk med tau (krever triceps tau)

**Antall repetisjoner:** 12 repetisjoner x 3 sett

**Trener:** Triceps

Juster vaieren til øverste høyde og fest triceps tauet. Hold tauet med en hånd i hver ende, med hammergrep. Albuene skal være litt foran kroppen, samtidig som de skal være i skulderbredde. Trekk ned tauet, samtidig som albuene holdes i posisjon, vri hendene i slutfasen, slik at håndflaten vis mot kroppen. Før tauet kontrollert tilbake til startposisjon.



## SE: Tricepsdrag nedåt med rep (kräver tricepsrep)

**Antal repetitioner:** 12 repetitioner x 3 sett

**Tränar:** Triceps

Justera vjvern till den översta höjden och sätt fast tricepsrepet. Håll i repet med en hand i varje ände, med ett hammargrepp. Armbågarna ska vara lite framför kroppen och i axelbredd. Dra ned repet samtidigt som du håller kvar armbågarna i samma position. Vrid händerna i slutfasen så att handtaget vrids mot kroppen. För repet kontrollerat tillbaka till startpositionen.



## GB: Triceps pull-down with rope (requires triceps rope)

**Number of reps:** 12 x 3 sets

**Trains:** Triceps

Adjust the wire to max. height and attach the triceps rope. Hold the rope with one hand at either end in a hammer grip. Your elbows should be a little in front of your body and shoulder width apart. Pull the rope down whilst keeping your elbows in position, twist your hands in the final phase so that your palm faces your body. Slowly allow the rope to return to start position.



## NO: Enhåndscurl

**Antall repetisjoner:** 12 repetisjoner x 3 sett pr. arm

**Trener:** Biceps

Juster vaieren til nedre del og fest håndtaket. Stå med ryggen til apparatet, mens du holder i håndtaket med håndflaten vekk fra kroppen. Dra hånden opp mot skulderen, og senk armen kontrollert tilbake til startposisjon. (Kan også gjøres med stang og begge hender).



## SE: Enhåndscurl

**Antal repetitioner:** 12 repetitioner x 3 set per arm

**Tränar:** Biceps

Justera vjvern till det nedersta läget och sätt fast handtaget. Stå med ryggen vänd mot maskinen och håll i handtaget med handflatan vänd bort från kroppen. Dra upp handen mot axeln, och sänk den sedan kontrollerat tillbaka till startläget. (Kan också göras med stång och båda händerna).

## GB: One-hand curl

**Number of reps:** 12 x 3 sets per arm

**Trains:** Biceps

Adjust the cable to its lowest position and grip the handle. Stand with your back to the apparatus holding the handle with your palm facing away from your body. Pull your hand up to shoulder height, and then slowly return it to start position. (Can also be done with a bar and both hands).





## NO: Enarmsdrag bakside skulder

**Antall repetisjoner:** 12 repetisjoner x 3 sett pr. arm  
**Trener:** Skulder og litt armer

Stå slik at uttaket på apparatet kommer rett mot siden av kroppen. Juster vaieren i høyde slik at den passer fint med hånden i nedre posisjon av øvelsen. Hold i håndtaket, ha armen strak i hele bevegelsen, og dra hånden rett ut mot siden. Strekk armen kontrollert tilbake igjen, og gjenta øvelsen.



## SE: Enarmsdrag baksida av axlar

**Antal repetisjoner:** 12 repetisjoner x 3 set per arm  
**Tränar:** Axlar och lite armar

Stå så att fästet på maskinen är rakt mot sidan av kroppen. Justera vajer så att den är i lagom höjd när handen är i övningens nedre del. Håll i handtaget, ha armen rak under hela rörelsen, och dra handen rakt ut mot sidan. Sträck ut armen kontrollert igen, och upprepa rörelsen.



## GB: One-arm pull, back of shoulder

**Number of reps:** 12 x 3 sets per arm  
**Trains:** Shoulder and arms (to a certain extent)

Stand with the apparatus to one side of your body. Adjust the cable to align with your hand in the lower position of the exercise. Hold the handle, keep arm straight throughout the movement and extend your arm out to the side. Bring your arm slowly back again and repeat.



## NO: Sidehev skulder

**Antall repetisjoner:** 12 repetisjoner x 3 sett  
**Trener:** Skuldre

Stå slik at uttaket på apparatet kommer rett mot siden av kroppen. Juster vaieren i høyde slik at den passer fint med hånden i nedre posisjon av øvelsen. Hold i håndtaket, ha armen strak i hele bevegelsen, og dra hånden opp og ut fra kroppen. Avslutt bevegelsen når hånden er i høyde med skulder. Strekk armen kontrollert tilbake igjen og gjenta bevegelsen.

## SE: Sidohäv axlar

**Antal repetisjoner:** 12 repetisjoner x 3 set  
**Tränar:** Axlar

Stå så att fästet på maskinen är rakt mot sidan av kroppen. Justera vajer så att den är i lagom höjd när handen är i övningens nedre del. Håll i handtaget, ha armen rak under hela rörelsen, och dra handen uppåt och utåt från kroppen. Avsluta rörelsen när handen är i höjd med axlarna. Sträck ut armen kontrollert igen, och upprepa rörelsen.

## GB: Side-pull shoulder

**Number of reps:** 12 x 3 sets  
**Trains:** Shoulder

Stand with the pull-out on the apparatus close to the side of your body. Adjust the cable to align with your hand in the lower position of the exercise. Hold the handle, keep arm straight throughout the movement and pull your hand away from your body. Finish off with your hand at shoulder height. Bring your arm slowly back again and repeat.





## NO: Stående roing med stang (krever stang)

**Antall repetisjoner:** 12 repetisjoner x 3 sett

**Trener:** Skuldre

Hold stangen med overhåndsgrep, ca tommelavstand fra hverandre. Det er også mulig å holde bredere om man føler det mer naturlig. Løft stangen til litt under haken, pass på at albuen alltid er hevet høyere enn håndleddene. Strekk armen kontrollert tilbake igjen, og gjenta øvelsen.



## SE: Stående rodd med stång (kräver stång)

**Antal repetitioner:** 12 repetitioner x 3 set

**Tränar:** Axlar

Håll stången med överhåndsgrepp, med ungefär en tummes avstånd från varandra. Det går också att hålla bredare, om det känns mer naturligt. Lyft stången tills de är lite under halsen och se till att armbågarna alltid är högre än handlederna. Sträck ut armen kontrollerat igen, och upprepa rörelsen.



## GB: Standing row with bar (requires bar)

**Number of reps:** 12 x 3 sets

**Trains:** Shoulder

Hold the bar with an overhand grip, hands approx a thumb's length from each other. You can use a wider grip if it feels more comfortable. Lift the bar to just under your neck, ensuring that your elbows are always higher than your wrists. Bring your arm slowly back again and repeat.



## NO: Stående tilbakeføring av hofte (krever fotstropp)

**Antall repetisjoner:** 12 repetisjoner x 3 sett pr. ben

**Trener:** Setet og baksida lår

Juster vaierutgang til nedre posisjon og fest fotstroppen på vaieren. Stå rett mot apparatet og plasser bena i skulderbredde med litt bøy i knærne. Spark fra med benet som er koblet opp mot apparatet. Før benet så langt opp du klarer, senk benet kontrollert tilbake til nedre posisjon.



## SE: Stående tillbakadragning av höften (kräver fotband)

**Antal repetitioner:** 12 repetitioner x 3 set per ben

**Tränar:** Sätet och baksida lår

Justera vajeruttaget till det nedersta läget och fäst fotbandet på vajern. Stå rakt framför maskinen med axelbrett mellan benen och böj lite på knäna. Sparka ifrån med benet som är kopplat till maskinen. För benet så högt upp du klarar, sänk sedan ned benet kontrollerat till det nedersta läget igen.



## GB: Standing hip push-back (requires foot strap)

**Number of reps:** 12 reps x 3 sets per leg

**Trains:** Seat and back of thighs

Adjust the cable outlet to its lowest position and fasten the foot strap to the cable. Stand straight facing the apparatus with legs shoulder-width apart and knees slightly bent. Kick with the leg connected to the apparatus. Raise leg as far as you can, lower slowly back to the the start position.



## NO: Setet (krever tricepstau)

**Antall repetisjoner:** 12 repetisjoner x 3 sett

**Trener:** Setet og baksida lår

Fest triceps tauet til apparatet med uttaket i nedre posisjon. Still deg med ryggen mot apparatet, en god lengde unna vaierutgangen. Plasser bena i skulderbredde fra hverand og dra tauet mellom bena med en ende i hver hånd. Øvelsen starter når du står med ryggen parallellt med gulvet, skyt hofta frem og rett deg opp. Bøy deg tilbake til utgangsposisjon



## SE: Sätet (kräver tricepsrep)

**Antal repetitioner:** 12 repetitioner x 3 sett

**Tränar:** Sätet och baksida lår

Fäst tricepsrepet i maskinen med hjälp av det nedersta fästet. Ställ dig med ryggen mot maskinen, en bra bit bor från vajerfästet. Placera bena axelbrett och dra repet mellan benen med en ände i varje hand. Övningen startar när du står med ryggen parallellt med golvet, skjuter fram höften och sedan rätar på dig. Böj dig sakta tillbaka till utgångsläget.



## GB: Seat (requires triceps rope)

**Number of reps:** 12 x 3 sets

**Trains:** Seat and back of thighs

Attach the triceps rope to the apparatus with the pull-out in its lower position. Stand with your back to the apparatus, a good distance away from the cable outlet. Place your legs shoulder width apart and pull the rope down between your legs with one end in each hand. The exercise starts when you stand with your back parallel to the floor, push your hips forwards and straighten up. Bend slowly back to start position.



## NO: Stående situps for mage (krever triceps tau)

**Antall repetisjoner:** 20 repetisjoner x 3 sett

**Trener:** Mage

Fest vaierutgangen i øvre posisjon og fest på nedtrekktauet. Stå en god benlengde unna apparatet og plasser triceps tauet over nakken. Hold i hver ende, og kjør en situpsliknende bevegelse. Før vekten rolig og kontrollert tilbake.



## SE: Stående situps för mage (kräver tricepsrep)

**Antal repetitioner:** 20 repetitioner x 3 set

**Tränar:** Mage

Fäst vajerfästet i den övre positionen och sätt fast tricepsrepet. Stå en benlängd från maskinen och placera tricepsrepet över nacken. Håll i varje ände, böj på ryggen och gör en situpsliknande rörelse. För repet lugnt och kontrollerat tillbaka.



## GB: Standing situps for abdomen (requires triceps rope)

**Number of reps:** 20 x 3 sets

**Trains:** Abdomen

Fix the wire pull-put at its top position and attach the triceps rope. Stand a good leg's length from the apparatus and place the triceps rope over your neck. Hold each end, curl your back and make a situp-like movement. Allow the rope to slowly retract.





## NO: Stående rotasjon

**Antall repetisjoner:** 20 repetisjoner x 3 sett pr. side  
**Trener:** Mage og rygg

Juster vajerutgangen i det midtre området, og fest på håndtaket. Stå parallellt med apparatet, og hold i håndtaket med strake armer. Roter motsatt retning med overkroppen, mens du holder armene strake.



## SE: Stående rotation

**Antal repetitioner:** 20 repetitioner x 3 set per sida  
**Tränar:** Mage och rygg

Justera vajerfästet till det mittersta området, och sätt fast handtaget. Stå parallellt med maskinen och håll i handtaget med raka armar. Roter i motsatt riktning med överkroppen, samtidigt som du håller armarna raka.



## GB: Standing rotation

**Number of reps:** 20 x 3 sets per side  
**Trains:** Abdomen and back

Adjust the cable outlet to the middle area and attach the handle. Stand parallel to the apparatus and hold the handle with extended arms. Rotate your upper body in the opposite direction whilst holding your arms straight.



## NO: Stående enhånds flies

**Antall repetisjoner:** 12 repetisjoner x 3 sett pr. side  
**Trener:** Bryst

Juster vajerutgangen i brysthøyde, og fest på håndtaket. Stå parallellt med apparatet, og hold i håndtaket med strak arm. Dra armen horisontalt ut til du krysser brystkassen. Det er viktig at du kjører bevegelsen rolig i retur.



## SE: Stående enhandsflies

**Antal repetitioner:** 12 repetitioner x 3 set per sida  
**Tränar:** Bröst

Juster vajerfästet till brösthöjd och sätt fast handtaget. Stå parallellt med maskinen och håll i handtaget med rak arm. Dra armen horisontellt utåt tills du passerar bröstkorgen. Det är viktigt att du gör rörelsen långsamt tillbaka.



## GB: Standing one-hand cross

**Number of reps:** 12 x 3 sets per side  
**Trains:** Chest

Adjust the cable outlet to chest height and attach the handle. Stand parallel to the apparatus and hold the handle with extended arm. Pull your arm horizontally outwards until it crosses your chest. Moving your arm slowly backwards is important.



### **Mylna Sport AS**

Postboks 244  
3051 Mjøndalen, Norway  
Tlf: (+47) 32 27 27 00  
E-post: [post@mylnasport.no](mailto:post@mylnasport.no)  
[mylnasport.no](http://mylnasport.no)

### **Mylna Sport AB**

Box 181  
56624 Habo, Sweden  
Tlf: (+46) 6-452 70  
Mejl: [info@mylnasport.se](mailto:info@mylnasport.se)  
[mylnasport.se](http://mylnasport.se)

**abilica.com**

© Copyright Mylna Sport