



Fitness

Ball



NO: Øvelser

Med Abilica FitnessBall kan du trene hele kroppen. Utfør øvelsene rolig og med fokus på å ha kontroll på mage og korsrygg, så får du med maksimal effekt av kjernemuskulaturen.

SE: Övningar

Med Abilica FitnessBall kan du träna hela kroppen. Utför övningarna lugnt och fokusera på att ha kontroll över mage och korsrygg, så får du maximal effekt av kärnmuskulaturen.

DK: Øvelser

Med Abilica FitnessBall kan du træne hele kroppen. Udfør øvelserne roligt og med fokus på at have kontrol over mave og lænd så du opnår maksimal effekt af kernemuskulaturen.



Tid: 1 min.

NO: Knebøy med ball over hodet

Stå med bena i hoftebredde. Bøy knærne og senk rumpa ned bak. Hold ryggen i en nøytral posisjon med navlen mot ryggraden. Legg tyngden på hælene og pass på at knær er over tær. Senk skuldrene vekk fra ørene. Kom rolig opp igjen.

SE: Knäböj med bollen över huvudet

Stå med benen i höftbredd. Böj knäna och sänk ner rumpen bakåt. Håll ryggen i en neutral position med naveln mot ryggraden. Lägg tyngden på hälsarna och se till att knäna befinner sig över tårna. Sänk ner axlarna bort från öronen. Res dig sakta upp igen.

DK: Knæbøjninger med bolden over hovedet

Stå med fødderne i hoftebreddes afstand. Böj knæene og skub enden bagud. Hold ryggen i neutral position med navlen mod rygsøjlen. Læg vægten tilbage på hælene og sørg for at knæene er over tæerne. Pres skuldrene væk fra ørerne. Kom roligt op igen.



Tid: 1 min.

NO: JackKnife

Ha bena på ballen og hendene i underlaget. Jo lengre ut på bena du har ballen, jo tyngre er det. Vær så rett du klarer i kroppen. Trekk så knærne mot brystet ved å bruke magen. Strekk rolig ut igjen.

SE: JackKnife

Ha benen på bollen och händerna mot underlaget. Ju längre ut på benen du håller bollen, desto tyngre är det. Håll kroppen så rak som möjligt. Dra sedan knäna mot bröstet genom att använda magen. Sträck långsamt ut benen igen.

DK: JackKnife

Hav benene på bolden og hænderne i underlaget. Jo længere ude på benene du har bolden, jo hårdere er det. Hold kroppen så lige som muligt. Træk så knæene ind mod brystet ved hjælp af maven. Stræk rolig ud igen.





Tid: 1 min.

NO: Crunch

Ligg på ryggen over ballen. Ha hoftebreddes avstand mellom føttene, ca 90 grader i knærne. Hold hendene ved siden av ørene, eller bak hodet. Trekk navlen inn mot ryggen. Kom rolig opp ved å krumme ryggen. Senk rolig ned igjen.



SE: Crunch

Ligg på rygg över bollen. Ha fötterna på en höftbredds avstånd, med cirka 90 grader i knäna. Håll händerna bredvid öronen eller bakom huvudet. Dra in naveln mot ryggen. Res dig sakta upp genom att böja ryggen. Sänk dig långsamt ner igen.



DK: Crunch

Lig på ryggen henover bolden. Hav fødderne i hoftebreddes afstand og knæene ca. 90 grader. Hold hænderne ved siden af ørerne eller på bagsiden af hovedet. Træk navlen ind mod ryggen. Kom roligt op ved at krumme ryggen. Sænk roligt igen.



Tid: 1 min.

NO: Hofteløft

Ligg på ryggen på underlaget og ha bena på ballen. Ha armene langs siden, gjerne litt ut fra kroppen for å bedre balansen. Løft så hoftene rolig opp og ned mens du holder ballen i ro. Knip rumpa.



SE: Höftlyft

Ligg på rygg på underlaget och ha benen på bollen. Håll armarna längs sidorna, gärna en liten bit ut från kroppen för bättre balans. Lyft därefter höfterna långsamt upp och ner medan du håller bollen stilla. Knip med rumpen.

DK: Hofteløft

Lig på ryggen på underlaget med benene på bolden. Hold armene langs siden, gerne lidt ud fra kroppen for bedre balance. Løft så roligt hofterne op og ned mens du holder bolden i ro. Spænd musklerne i bagdelen.





Tid: 1 min.

NO: Triceps pushups

Ha bena på ballen og hendene i underlaget. Jo lengre ut på bena du har ballen, jo tyngre er det. Hold kroppen så rett som mulig, stram i magen. Senk så overkroppen ned mot underlaget og hold albueene inntil kroppen. Kom rolig opp igjen.



SE: Triceps pushups

Ha benen på bollen og händerna mot underlaget. Ju längre ut på benen du håller bollen, desto tyngre  r det. Håll kroppen så rak som möjligt, sp nn magen. S nk därefter ner  verkroppen mot underlaget og h ll armb lgarna inntill kroppen. Res dig sakta opp igjen.



DK: Triceps armstr kninger

Hav benene på bolden og hænderne i underlaget. Jo længere ude på benene du har bolden, jo hårdere er det. Hold kroppen så lige som muligt, sp nd mavemusklerne. S nk så overkroppen ned mod underlaget og hold albuerne ind mod kroppen. Kom roligt op igjen.



Tid: 1 min.

NO: Overføring av ball

Ligg rett ut på ryggen på underlaget. Hold ballen over hodet. Løft så bena og henda samtidig. Når de møtes på toppen fører du ballen over til bena som tar den med seg ned til gulvet. Jobb med   trekke magen inn mot ryggen. Deretter tar bena med seg ballen opp igjen og overfører tilbake til hendene som fortsetter bevegelsen. Jo strakere du er i armer og ben, jo tyngre er det.



SE:  verf ring av boll

Ligg på rygg på underlaget. Håll bollen  ver h vudet. Lyft på benen og händerna samtidig. Når de m ts h gst opp før du  ver bollen till benen, som tar med sig bollen ner till golvet. Jobba med att dra in magen mot ryggen. Därefter tar benen med sig bollen opp igjen og f r tillbaka bollen till händerna, som fortsætter rörelsen. Ju rakare armar och ben, desto tyngre  r det.



DK: Overføring af bold

Lig fladt på ryggen på underlaget. Hold bolden over hovedet. Løft s  ben og hænder samtidig. Når de mødes på toppen, fører du bolden over til benene, som tager den med sig ned til gulvet. Forsøg at trække maven ind mod ryggen. Derefter løfter du bolden op igjen med benene og fører den tilbage til hænderne, som forts tter bevægelsen. Jo mere du strækker arme og ben, jo hårdere er det.





Tid: 1 min.

NO: Rygghev

Ligg på magen over ballen. Plasser gjerne føttene mot en vegg for bedre balanse om du ønsker. Hold hendene bak hodet, eller ved ørene. Start med å folde deg over ballen og løft deretter opp til strak rygg. Du trenger ikke å løfte veldig høyt for å få god effekt av øvelsen. Senk deg rolig ned igjen.



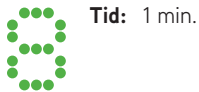
SE: Rygghävning

Ligg på mage över bollen. Placera gärna fötterna mot en vägg för att få bättre balans. Håll händerna bakom huvudet eller vid öronen. Börja med att böja dig över bollen och lyft dig därefter så att ryggen blir rak. Du behöver inte lyfta dig särskilt högt för att få en bra effekt av övningen. Sänk dig långsamt ner igen.



DK: Ryghævninger

Lig på maven henover bolden. Placer gerne fødderne ind mod en væg for bedre balance hvis du ønsker det. Hold hænderne bag hovedet eller ved ørerne. Start med at bøje dig ned over bolden og løft derefter op indtil din ryg er lige. Du behøver ikke løfte ret højt for at opnå god effekt af øvelsen. Sænk dig roligt igen.



Tid: 1 min.

NO: Hamstring

Ligg på ryggen på underlaget og ha bena på ballen. Hold armene langs siden, gjerne litt ut fra kroppen for å bedre balansen. Løft hoftene opp til du er helt rett i kroppen. Trekk hælene mot rumpa. Rull så ballen tilbake ved å strekke ut bena. Hold hoftene oppe hele veien.



SE: Hamstring

Ligg på rygg på underlaget och ha benen på bollen. Håll armarna längs sidorna, gärna en liten bit ut från kroppen för bättre balans. Lyft upp höfterna tills du är helt rak i kroppen. Dra upp hälar mot rumpen. Rulla därefter tillbaka bollen genom att sträcka ut benen. Håll höfterna uppe hela vägen.

DK: Hamstring

Lig på ryggen på underlaget med benene på bolden. Hold armene langs siden, gerne lidt ud fra kroppen for bedre balance. Løft hofterne op indtil din krop er helt lige. Flyt hælene op mod bagdelen. Rul så bolden tilbage ved at strække benene ud. Hold hofterne løftet hele vejen.





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