



Elastic

Bands

Set



NO: Øvelser

Abilica ElasticBands kan du ta med deg overalt, også utendørs. Strikkene finnes i 3 ulike styrkenivåer; lett, medium og hard.

SE: Övningar

Abilica ElasticBands kan du ta med dig överallt, även utomhus. Träningsbanden finns i 3 olika styrkenivåer; lätt, medium och hård.

DK: Øvelser

Abilica ElasticBands kan du ta med dig overalt, även utomhus. Träningsbanden finns i 3 olika styrkenivåer; lätt, medium och hård.

GB: Exercises

Bring Abilica ElasticBand with you anywhere, also outdoors. These bands comes in 3 different resistance levels; easy, medium and hard.



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 sätet 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 dom 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 ElasticBand 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 ElasticBand 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 ElasticBand 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 rejst 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.

GB: Knee bend with Abilica ElasticBand 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 ElasticBand 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: Höfthev m/Abilica ElasticBand runt knäna

Tränar: Baksida lår och mage

Fäst bandet runt knäna. Lägg 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 ElasticBand 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, sædemuslerne og kernemuskulaturen. Sænk roligt hoften ned mod jorden igen, og gentag bevægelsen. Træk vejret roligt og kontrolleret under hele bevægelsen.

GB: Hip lift with Abilica ElasticBand 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 ElasticBand 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 anklene.



SE: Sidolyft med Abilica ElasticBand 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 anklarna.



DK: Sidehævning m/Abilica ElasticBand 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 sædemusklerne. Sænk roligt ned igen og gentag bevægelsen. Øk sværhedsgraden ved at flytte elastikken ned til anklerne.

GB: Side lift with Abilica ElasticBand 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.



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