



Power

Tower





Antall repetisjoner: Maks x 3

Antal repetitioner: Max x 3

Antal gentagelser: Maks x 3

NO: Chin up

Trener: Rygg og forside arm

Heng i de ytterste håndtakene med ansiktet mot apparatet. Løft deg så opp og senk deg ned. Du kan løfte sakte opp og ned for maksimal styrketrening, raskt opp og sakte ned for eksplosiv trening, eller raskt opp og ned for funksjonell/reaktiv trening. Stram magen hele veien.

SE: Chin Up

Tränar: Ryggen och framsidan av armarna

Häng i de yttersta handtagen med ansiktet mot maskinen. Lyft upp dig och sänk ner dig igen. Du kan lyfta upp och ner sakta för maximal styrketräning, snabbt upp och sakta ner för explosiv träning eller snabbt upp och ner för funktionell/reaktiv träning. Spänn magen hela tiden.

DK: Chin up

Træner: Ryg og forside arm

Hæng i de yderste håndtag med ansigtet mod apparatet. Løft dig så op, og sænk dig ned. Du kan løfte stille og roligt op og ned med henblik på maksimal styrketræning, hurtigt op og stille og roligt ned med sigte på eksplosiv træning, eller hurtigt op og ned med henblik på funktionel/reaktiv træning. Stram maven hele vejen.



Antall repetisjoner: Maks x 3

Antal repetitioner: Max x 3

Antal gentagelser: Maks x 3

NO: Pull up

Trener: Bryst, rygg og forside arm

Heng i de innerste håndtakene med ansiktet mot apparatet. Løft deg så opp og senk deg ned. Du kan løfte sakte opp og ned for maksimal styrketrening, raskt opp og sakte ned for eksplosiv trening, eller raskt opp og ned for funksjonell/reaktiv trening. Stram magen hele veien.

SE: Pull Up

Tränar: Bröst, rygg och framsidan armarna

Häng i de innersta handtagen med ansiktet mot maskinen. Lyft dig upp och sänk ner dig igen. Du lyfta upp och ner sakta för maximal styrketräning, snabbt upp och sakta ner för explosiv träning eller snabbt upp och ner för funktionell/reaktiv träning. Spänn magen hela tiden.

DK: Pull Up

Træner: Bryst, ryg og forside arm

Hæng i de inderste håndtag med ansigtet mod apparatet. Løft dig så op, og sænk dig ned. Du kan løfte stille og roligt op og ned med henblik på maksimal styrketræning, hurtigt op og stille og roligt ned med sigte på eksplosiv træning, eller hurtigt op og ned med sigte på funktionel/reaktiv træning. Stram maven hele vejen.





Antall repetisjoner: Maks x 3

Antal repetitioner: Max x 3

Antal gentagelser: Maks x 3

NO: Dips

Trener: Baksida arm (triceps)

Hold i håndtakene som er i magehøyde med ansiktet mot apparatet. Senk deg så rolig ned og løft deg opp. Du kan senke sakte ned og opp for maksimal styrketrening, sakte ned og raskt opp for eksplosiv trening, eller raskt ned og opp for funksjonell/reaktiv trening. Stram magen hele veien.

SE: Dips

Tränar: Baksidan armarna (triceps)

Håll i handtagen som är i maghöjd med ansiktet mot maskinen. Sänk dig ner långsamt och lyft dig upp. Du kan sänka ner och upp sakta för maximal styrketräning, sakta ner och snabbt up för explosiv träning eller snabbt ner och upp för funktionell/reaktiv träning. Spänn magen hela tiden.

DK: Dips

Træner: Bagside arm (triceps)

Hold i håndtagene, som er i mavehøjde, med ansigtet mod apparatet. Sænk dig så stille og roligt ned, og løft dig op. Du kan sænke dig stille og roligt ned og op med henblik på maksimal styrketræning, stille og roligt ned og hurtigt op med sigte på eksplosiv træning, eller hurtigt ned og op med sigte på funktionel/reaktiv træning. Stram maven hele vejen.



Antall repetisjoner: Maks x 3

Antal repetitioner: Max x 3

Antal gentagelser: Maks x 3

NO: Mageopptrekk

Trener: Mage

Len underarmene mot armputene og ryggen mot ryggputa. Start med strake bein og bøy de så opp mot magen. Jo høyere du kommer med knærne, jo bedre. (Du kan også løfte med strake bein, det er ennå tynnere.) Senk beina rolig igjen. Du kan løfte sakte opp og ned for maksimal styrketrening, raskt opp og sakte ned for eksplosiv trening, eller raskt ned og opp for funksjonell/reaktiv trening. Stram magen hele veien.

SE: Magupptragning

Tränar: Magen

Luta underarmarna mot armkuddarna och ryggen mot ryggkudden. Börja med raka ben och böj dem upp mot magen. Ju högre du kommer med knäna, desto bättre. (Du kan också lyfta med raka ben, det är ännu tyngre.) Sänk långsamt ner benen igen. Du kan lyfta upp och ner sakta för maximal styrketräning, snabbt upp och sakta ner för explosiv träning eller snabbt ner och upp för funktionell/reaktiv träning. Spänn magen hela tiden.

DK: Maveoptræk

Træner: Mave

Læn underarmene mod armpuderne, og ryggen mod rygpuden. Start med strakte ben, og bøj dem så op mod maven. Jo højere du kommer med knæene, jo bedre. (Du kan også løfte med strakte ben, det er endnu tungere.) Sænk benene stille og roligt igen. Du kan løfte stille og roligt op og ned med henblik på maksimal styrketræning, hurtigt op og stille og roligt ned med sigte på eksplosiv træning, eller hurtigt ned og op med sigte på funktionel/reaktiv træning. Stram maven hele vejen.





Antall repetisjoner: Maks x 3

Antal repetitioner: Max x 3

Antal gentagelser: Maks x 3

NO: Push ups

Trener: Bryst

Plasser hendene på håndtakene nederst på apparatet, hold strak kropp i det vi kaller for planken. Senk så brystet ned mot gulvet og press opp igjen. Du kan senke sakte ned og opp for maksimal styrketrening, sakte ned og raskt opp for eksplosiv trening, eller raskt ned og opp for funksjonell/reaktiv trening. Stram magen hele veien.

SE: Push Ups

Tränar: Bröstat

Placera händerna på handtagen längst ner på maskinen, håll kroppen rak i det vi kallar plankan. Sänk bröstet ner mot golvet och pressa upp igen. Du kan sänka ner och upp sakta för maximal styrketräning, sakta ner och snabbt up för explosiv träning eller snabbt ner och upp för funktionell/reaktiv träning. Spänn magen hela tiden.

DK: Push ups

Træner: Bryst

Placér hænderne på håndtagene nederst på apparatet, hold kroppen strakt i det, vi kalder for planken. Sænk så brystet ned mod gulvet, og pres op igen. Du kan sænke stille og roligt ned og op med henblik på maksimal styrketræning, stille og roligt ned og hurtigt op med sigte på eksplosiv træning, eller hurtigt ned og op med sigte på funktionel/reaktiv træning. Stram maven hele vejen.



NO: Øvelser

Et stabilt og funksjonelt apparat som gir deg muligheten til å trene styrke ved hjelp av egen kroppsvekt. Du får utført gode styrkeøvelser som dips, chin-ups, pull-ups, push-ups og mageøvelser som gjør at du får trent både skuldre, bryst, armer, rygg og mage. Godt polstrede puter for god komfort. Vekt 34 kg.

SE: Övningar

En stabil och funktionell apparat som ger dig möjlighet att träna styrka med hjälp av din egen kroppsvekt. Du utför nyttiga styrkeövningar som t.ex. dips, chin-ups, pull-ups, push-ups och magövningar som gör att du tränar både axlar, bröskorg, armar, rygg och mage. Välstoptrade dynor för skön komfort. Vikt 34 kg.

DK: Øvelser

Et stabilt og funktionelt apparat, som giver dig muligheden for at styrketræne ved hjælp af din egen kropsvægt. Du får udført gode styrkeøvelser som dips, chin-ups, pullups, push-ups og maveøvelser, der bevirker, at du får trænet både skuldre, bryst, arme, ryg og mave. Godt polstrede puder giver god komfort. Vægt 34 kg.



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
Tlf: 036-452 70
Fax: 036-452 71
E-mail: info@mylnasport.se
www.mylnasport.se

Mylna Sport Aps
København, Denmark
Tf: (+45) 70 26 18 60
E-post: info@mylnasport.no
www.mylnasport.dk

www.abilica.com

© Copyright Mylna Sport