

NO: Øvelser

Med XC Slider styrker du effektivt overkropp og armer. Meget godt egnet for dobbelttak-trening, og er derfor spesielt populær blant langrennsløpere.

SE: Övningar

Med XC Slider stärker du effektivt överkroppen och armarna. Mycket bra för dubbeltagsträning och är därför speciellt populär bland skidåkare.

DK: Øvelser

Med XC Slider styrker du effektivt overkrop og arme. Egner sig rigtig godt til træning i at kunne støde fra med begge skistave samtidig, og er derfor særligt populær blandt langrendsløbere.

NO Trainer

NO: Øvelser

- Husk alltid å justere motstanden i strikkene til laveste nivå før montering og demontering. Dette for å unngå personskade.
- Husk å låse døren før du starter slik at denne ikke går opp underveis i øvelsene!
- Gjør øvelsene rolige og kontrollerte for å få best effekt av strikkene (med unntak av øvelsene det står spesifikt at skal være eksplosive).
- Stå med god avstand fra døren slik at du hele tiden har strekk i strikken.

SE: Övningar

- Kom ihåg att justera motståndet av dom elastiska banden till den lägsta nivån innan montering och demontering. Detta för att undvika skador.
- OBS: kom ihåg att låsa dörren innan du startar så att den inte går upp vid övningarna!
- Gör övningarna lugnt och kontrollerat för att få bäst effekt av banden, med undantag av övningarna som ska göras explosivt.
- Stå en bit från dörren så du hela tiden har raka band.

DK: Øvelser

- Husk altid at justere modstanden i båndene til laveste niveau før montering og demontering. Dette for at undgå personskade.
- Husk at låse døren, før du starter, så at den ikke går op undervejs i øvelserne!
- Udfør øvelserne roligt og kontrolleret for at få den bedst mulige virkning fra båndene (med undtagelse af de øvelser, hvor det specifikt er angivet, at de skal være eksplosive).
- Stå med god afstand fra døren, så at du hele tiden har stræk i båndet.





Antall repetisjoner: 16 x 3
Antal repetitioner: 16 x 3
Antal gentagelser: 16 x 3

NO: Skigang

Trener: Overkropp

Fest håndtakene i strikkene oppe og stå med ansiktet mot døren. Trekk armene bakover som om du staker på ski. Du kan skifte mellom å holde bena parallelle, i diagonal, eller at et og et beveger seg som om du skøyter på ski.

SE: Skidgång/stakövning

Tränar: Överkropp

Fäst handtagen i banden uppe och stå med ansiktet mot dörren. Dra armarna bakåt som om du skulle staka på skidor. Du kan skifta från att ha benen parallella till diagonala så får du skridskogång.

DK: Skigang

Træner: Overkrop

Fastgør håndtagene i båndene øverst og stå med ansigtet mod døren. Træk armene bagud, som om du står på ski. Du kan skifte mellem at holde benene parallelle, i diagonal, eller at de et efter et bevæger sig, som om du står på ski.



Antall repetisjoner: 16 x 3
Antal repetitioner: 16 x 3
Antal gentagelser: 16 x 3

NO: Brystpress

Trener: Brystet

Stå med ryggen mot døren og hold hendene på hver side av brystet. Bena kan være parallelle, eller etter hverandre for bedre balanse. Bøy i albueene. Press så armene foran deg, strekk ut albueene.

SE: Bröstpress

Tränar: Bröst

Stå med ryggen mot dörren och håll händerna vid var sida av bröstet, ha armbågarna böjda. Håll benen parallella eller efter varandra så får du bättre balans. Pressa armarna framför dig så armbågarna sträcks.

DK: Brystpres

Træner: Bryst

Stå med ryggen mod døren og hold hænderne på hver side af brystet. Benene kan være parallelle, eller efter hinanden med henblik på bedre balance. Bøj i albuerne. Pres så armene foran dig, stræk albuerne ud.



Antall repetisjoner: 16 x 3
Antal repetitioner: 16 x 3
Antal gentagelser: 16 x 3

NO: Flies

Trener: Brystet

Stå med ryggen mot døren og hold hendene ca 20 cm utenfor hver side av brystet. Bena kan være parallelle, eller etter hverandre for bedre balanse. Bøy i albueene. Press så armene foran deg, strekk ut albueene og skyv hendene sammen.

SE: Flyes

Tränar: Bröst

Stå med ryggen mot dörren och håll händerna c:a 20 cm från varje sida av bröstet med böjd armbåge. Stå med benen parallellt eller framför varandra för att få bättre balans. Pressa armarna framåt och sträck ut armbågen och tryck händerna samman.

DK: Flies

Træner: Brystet

Stå med ryggen mod døren og hold hænderne ca. 20 cm udenfor hver side af brystet. Benene kan være parallelle, eller efter hinanden med henblik på bedre balance. Bøj i albuerne. Pres så armene ind foran dig, stræk albuerne ud og skyd hænderne sammen.





Antall repetisjoner: 16 x 3
Antal repetitioner: 16 x 3
Antal gentagelser: 16 x 3

NO: Nedtrekk

Trener: Den brede ryggmuskelen

Fest håndtakene i trikkene oppe. Stå på knærne med ansiktet mot døren. Strekk armene helt opp mellom hver repetisjon, og tenk at du skal løfte skulderbladene opp fra kroppen. Stram magen og sitt rett i ryggen.

SE: Lats drag

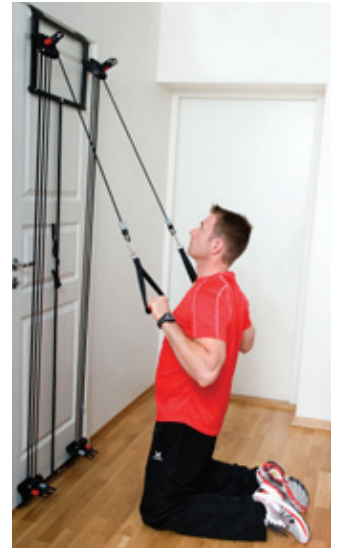
Tränar: Den breda ryggmuskeln

Fäst handtagen i fästet uppe. Stå på knä och titta upp mot dörren. Sträck armarna helt upp mellan varje repetitionerna och tänk att du ska lyfta skulderbladen upp från kroppen. Stama magen och sitt rak i ryggen.

DK: Nedtræk

Træner: Den brede rygmuskel

Fastgør håndtagene i båndene foroven. Stå på knæ med ansigtet mod døren. Stræk armene helt op mellem hver gentagelse, og tænk på, at du skal løfte skulderbladene op fra kroppen. Stram maven og sid rank i ryggen.



Antall repetisjoner: 16 x 3
Antal repetitioner: 16 x 3
Antal gentagelser: 16 x 3

NO: Stående roing

Trener: Den brede ryggmuskelen og ryggstrekkerne

Fest håndtakene i strikkene nede. Ha parallelle ben. Stå fremoverbøyd med armene foran kroppen. Trekk armene bakover med albueene inntil kroppen. Bøy i albueene.

SE: Stående rodd

Tränar: Den breda ryggmuskeln och ryggsträckaren

Fäst handtagen i fästet nere. Håll benen parallella. Stå framåtböjd med armarna framför kroppen. Dra armarna bakåt med armbågen intill kroppen så du böjer armbågen.

DK: Stående roning

Træner: Den brede rygmuskel og ryggstrækkerne (sacrospinalis)

Fastgør håndtagene i båndene forneden. Hav parallelle ben. Stå fremoverbøjet med armene foran kroppen. Træk armene bagud med albuerne ind til kroppen. Bøj i albuerne.



Antall repetisjoner: 16 x 3 på hvert ben
Antal repetitioner: 16 x 3 på varje ben
Antal gentagelser: 16 x 3 på hvert ben

NO: Benløft utover

Trener: Utsiden av hofte og lår

Støtt deg til veggen og fest fotstroppen rundt det ytterste benet. Med rolige bevegelser og strakt ben skal du pendle benet frem og tilbake. Stram magen og hold ryggen rett.

SE: Benlyft utanpå

Tränar: Utsidan av höft och lår.

Stöd dig mot väggen och fäst fotstroppen runt det yttersta benet. Du ska pendla med benet fram och tillbaka med lugna rörelser och rakt ben. Stama magen och håll ryggen rak.

DK: Benløft til siden

Træner: Ydersiden af hofte og lår

Støt dig til væggen og fastgør fodstroppen rundt om det yderste ben. Med rolige bevægelser og strakt ben skal du køre benet frem og tilbage. Stram maven og hold ryggen rank.





Antall repetisjoner: 16 x 3 på hvert ben
Antal repetitioner: 16 x 3 på varje ben
Antal gentagelser: 16 x 3 på hvert ben

NO: Benløft innover

Trener: Innside lår

Støtt deg til veggen og fest fotstroppen rundt det innerste benet. Med rolige bevegelser og strakt ben skal du pendle benet frem og tilbake. Stram magen og hold ryggen rett.

SE: Benluft inåt

Tränar: Insida av lår

Stöd dig mot väggen och fäst fotstroppen runt det innersta benet. Du ska pendla fram och tillbaka med lugna rörelser och rakt ben. Strama magen och håll ryggen rak.

DK: Benløft indover

Træner: Indersiden af lår

Støt dig til væggen og fastgør fodstroppen rundt om det innerste ben. Med rolige bevægelser og strakt ben skal du køre benet frem og tilbage. Stram maven og hold ryggen rank.



Antall repetisjoner: 16 x 3 på hvert ben
Antal repetitioner: 16 x 3 på varje ben
Antal gentagelser: 16 x 3 på hvert ben

NO: Benløft bakover

Trener: Setemuskulaturen

Støtt deg til veggen og fest fotstroppen rundt det ene benet. Med rolige bevegelser og strakt ben skal du pendle benet frem og tilbake. Stram magen og hold ryggen rett mens du bøyer deg fremover.

SE: Benlyft bakåt

Tränar: Sätemuskulaturen

Stöd dig mot väggen och fäst fotstroppen runt det ena benet. Du ska pendla fram och tillbaka med lugna rörelser och rakt ben. Strama magen och håll ryggen rakt då du böjer dig framåt.

DK: Benløft bagover

Træner: Sædemuskulaturen

Støt dig til væggen og fastgør fodstroppen rundt om det ene ben. Med rolige bevægelser og strakt ben skal du køre benet frem og tilbage. Stram maven og hold ryggen rank, medens du bøjer dig fremover.



Antall repetisjoner: 16 x 3 på hvert ben
Antal repetitioner: 16 x 3 på varje ben
Antal gentagelser: 16 x 3 på hvert ben

NO: Hoftedrag

Trener: Hofteleddsbøyer

Stå med ryggen mot døren og fest fotstroppen rundt den ene ankelen. Bøy benet opp foran deg i en eksplosiv øvelse. Hold brystet oppe hele veien.

SE: Höftdrag

Tränar: Höftledsböjen

Stå med ryggen mot dörren och fäst fotstroppen runt den ena ankeln. Böj benet upp och framåt i en explosiv rörelse. Håll bröstkorgen rakt hela tiden.

DK: Hoftetræk

Træner: Hofteledsbøjer

Stå med ryggen mod døren og fastgør fodstroppen rundt om den ene ankel. Bøj benet op foran dig i en eksplosiv øvelse. Hold brystet oppe hele vejen.





Antall repetisjoner: 16 x 3

Antal repetitioner: 16 x 3

Antal gentagelser: 16 x 3

NO: Triceps press

Trener: Bakside arm

Stå med ansiktet mot døren og albueene bøyd i 90 grader. Bena kan være parallelle, eller etter hverandre for bedre balanse. Strekk så ut armene med hendene langs siden av kroppen. Albueene skal være inntil kroppen hele veien.

SE: Tricepspress

Tränar: Baksidan av arm

Stå med ansiktet mot dörren och armbågarna böjda i 90 grader. Stå med benen parallellt eller framför varandra för att få bättre balans. Sträck ut armarna med händerna längst sidan av kroppen. Armbågarna skall vara inntill kroppen hela vägen.

DK: Triceps pres

Træner: Bagsiden af arm

Stå med ansigtet mod døren og albuerne bøjet i 90 grader. Benene kan være parallelle, eller efter hinanden med henblik på bedre balance. Stræk så armene ud med hænderne langs siden af kroppen. Albuerne skal være ind til kroppen hele tiden.



Antall repetisjoner: 16 x 3

Antal repetitioner: 16 x 3

Antal gentagelser: 16 x 3

NO: Biceps curl

Trener: Forsiden av armen

Stå med ansiktet mot døren. Bena kan være parallelle, eller etter hverandre for bedre balanse. Hold ryggen rett og bøy armene opp mot deg. Hold ryggen rett og i ro hele veien.

SE: Biceps curl

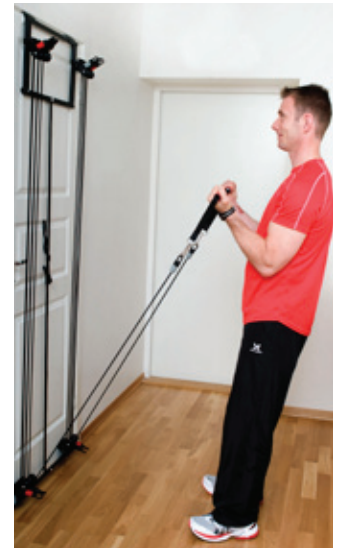
Tränar: Framsidan av armen

Stå med ansiktet mot dörren. Håll benen parallellt eller framför varandra för att få bättre balans. Håll ryggen rak och böj armarna upp mot dig. Håll ryggen rak och stilla hela tiden.

DK: Biceps curl

Træner: Forsiden af armen

Stå med ansigtet mod døren. Benene kan være parallelle, eller efter hinanden med henblik på bedre balance. Hold ryggen rank og bøj armene op mod dig. Hold ryggen rank og i ro hele tiden.



Antall repetisjoner: 16 x 3

Antal repetitioner: 16 x 3

Antal gentagelser: 16 x 3

NO: Sidehev

Trener: Skuldre (midtre delta)

Stå med ansiktet mot døren og med armene ned foran deg. Bena kan være parallelle, eller etter hverandre for bedre balanse. Løft så armene ut til siden – stopp i skulderhøyde.

SE: Sidhäv

Tränar: Skuldran (mittre delta)

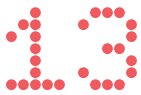
Stå med ansiktet mot dörren och med armarna ner framför dig. Stå parallellt eller med benen framför dig. Lyft armarna ut till sidan – stanna i skulderhöjd.

DK: Sidehæv

Træner: Skuldre (midterste delta)

Stå med ansigtet mod døren og med armene ned foran dig. Benene kan være parallelle, eller efter hinanden med henblik på bedre balance. Løft så armene ud til siden – stop i skulderhøjde.





Antall repetisjoner: 16 x 3
Antal repetitioner: 16 x 3
Antal gentagelser: 16 x 3

NO: Fronthevv

Trener: Skuldre (fremre delta)

Stå med ryggen mot døren og med armene ned langs siden. Ha parallelle ben. Løft så armene opp – stopp i skulderhøyde.

SE: Framhäv

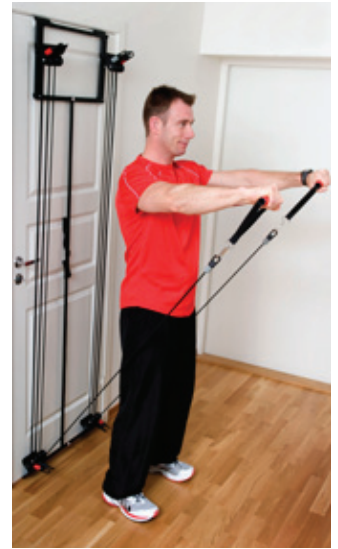
Tränar: Skuldra (främre delta)

Stå med ryggen mot dörren och med armarna längst sidorna. Stå parallellt med benen. Lyft armarna framåt och upp – stanna i skulderhöjd.

DK: Fronthæv

Træner: Skuldre (forreste delta)

Stå med ryggen mod døren og med armene ned langs siden. Hav parallelle ben. Løft så armene op – stop i skulderhøjde.



Antall repetisjoner: 16 x 3
Antal repetitioner: 16 x 3
Antal gentagelser: 16 x 3

NO: Omvendt magecurl

Trener: Magen

Stå på knærne med ryggen mot døren. Hold håndtakene rett over skuldrene. Bøy deg fremover med samme stilling på hendene hele veien. Prøv å skyve setet fremover under hele øvelsen for å få bedre tak i musklene.

SE: Omvänt magcurl

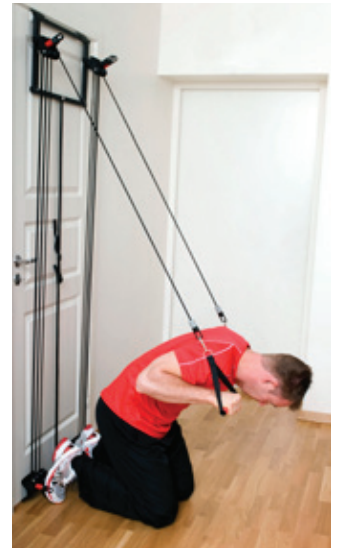
Tränar: Magen

Stå på knäna med ryggen mot dörren. Håll i handtagen rätt över skuldran. Böj dig framåt med samma ställning med händerna hela vägen. Prova att skjuta sätet framåt under hela övningen för att få bättre tag i musklerna.

DK: Omvendt mavecurl

Træner: Maven

Stå på knæene med ryggen mod døren. Hold håndtagene lige over skuldrene. Böj dig fremover med samme stilling på hænderne hele tiden. Prøv at skyde sædet fremover under hele øvelsen for at få bedre tag i musklerne.



Antall repetisjoner: 16 x 3
Antal repetitioner: 16 x 3
Antal gentagelser: 16 x 3

NO: Golfslag

Trener: Magen (de skrå musklene)

Stå med ansiktet mot døren og god avstand mellom bena. Fest håndtaket nede. Du skal dra fra håndtaket til motsatt side som om du svinger en golfkølle. Det viktige her er at du får rotasjon i overkroppen slik at du bruker de skrå mage-musklene.

SE: Golfslag

Tränar: Magen (de sneda musklerna i sidan)

Stå med ansiktet mot dörren och ha bra avstånd mellan benen. Fäst handtaget nere. Du ska dra handtaget till motsatt sida som om du svänger en golfklubba. Det viktiga här är att du får en rotation i överkroppen så att du använder de sneda magmusklerna.

DK: Golfslag

Træner: Maven (de skrå muskler)

Stå med ansigtet mod døren og god afstand mellem benene. Fastgør håndtaget nederst. Du skal trække håndtaget til modsat side, som om du svinger en golfkølle. Det vigtige her er, at du får rotation i overkroppen, så du bruger de skrå mavemuskler.



NO: Abilica XC Trainer

Med XC Trainer styrker du hele kroppen. Et solid apparat som gir mulighet for bla. følgende øvelser; skigang, brystpress, flies, sidehev, nedtrekk, triceps press, biceps curl, benløft, golfslag og magecurl. Produktet festes enkelt i en dør. Tre par strikker med ulik motstand gir deg god variasjon. Ønsker du ekstra høy motstand, kan du også bruke to eller tre strikker samtidig. De to fotstroppene med borrelås og de to håndtakene i myk mosegummi, gir deg mange valgmuligheter.

SE: Abilica XC Trainer

Med XC Trainer stärker du hela kroppen. En solid apparat som ger möjlighet för bla övningarna; Skidgång/ stakövning, bröstpress, flies, sidlyft, latsdrag, tricepspress, biceps curl, benlyft, golfslag och magcurl. Produkten fästes enkelt i en dörr. Tre par band med olika motstånd ger dig bra variationer. Både de två fotstropparna med kardborrband och de två handtagen med skumgummibeslag ger dig många möjligheter.

DK: Abilica XC Trainer

Med XC Trainer styrker du hele kroppen. Et solidt apparat, der giver mulighed for bl.a. følgende øvelser: Skigang, brystpres, flies, sidehæv, nedtræk, triceps press, biceps curl, benløft, golfslag og mavecurl. Produktet fastgøres simpelthen i en dør. Tre par bånd med forskellig modstand giver dig god variation. Hvis du vil have ekstra høj modstand, kan du også bruge to eller tre bånd samtidig. De to fodstropper med velcro (flexbånd) og de to håndtag i blød mosgummi giver dig mange valgmuligheder.



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