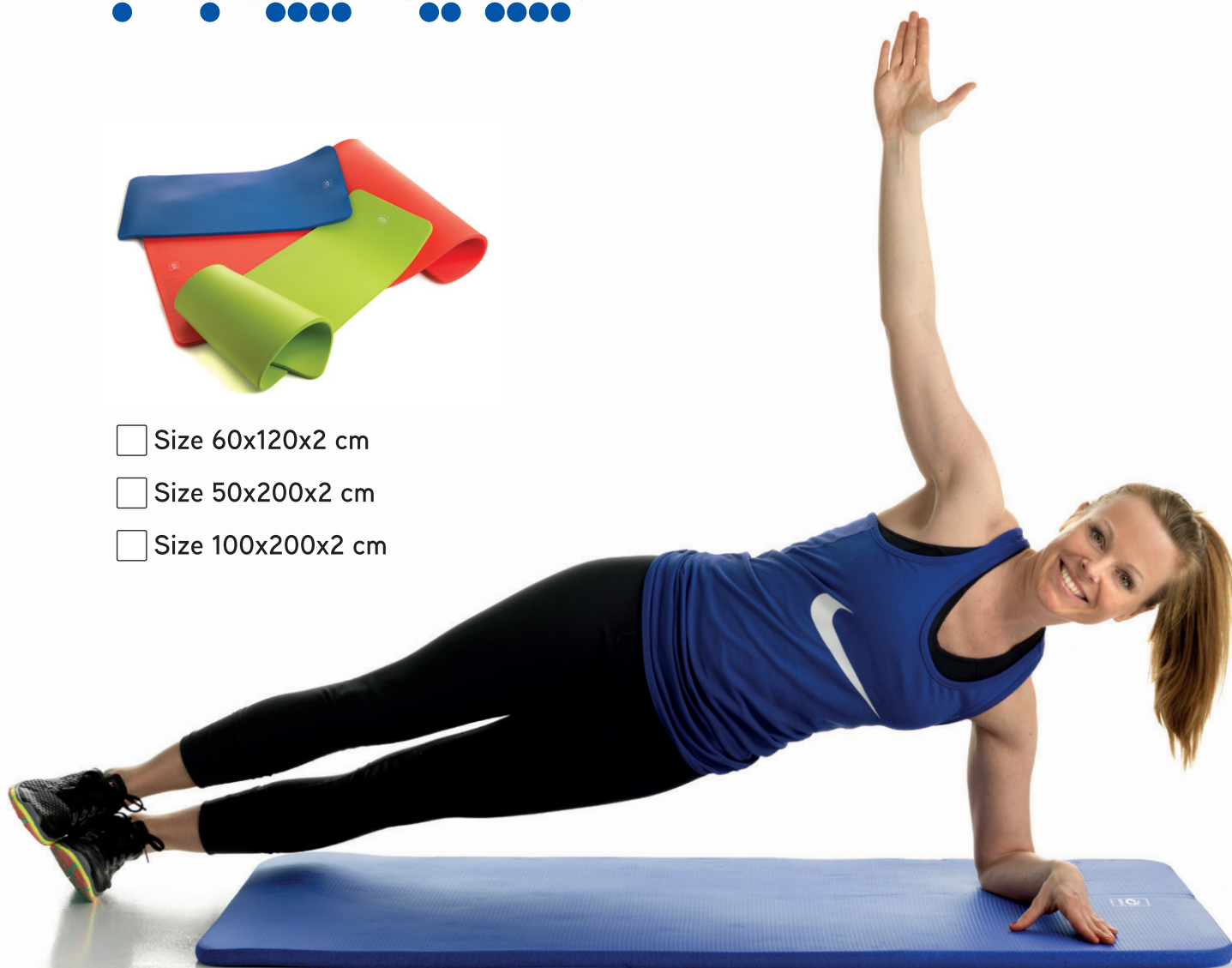




# Gym Mats



- ☐ Size 60x120x2 cm
- ☐ Size 50x200x2 cm
- ☐ Size 100x200x2 cm



## NO: GymMats

Abilica GymMat er meget godt egnet for trening og for uttøying etter trening.

## SE: GymMats

Abilica GymMat kan både användas för träning och för stretching efter träning.

## DK: GymMats

Abilica GymMat kan bruges til både motion og udstrækning efter træning.

## GB: GymMats

Abilica GymMat can be used for both exercising and stretching after exercising.



**Antall repetisjoner:** 10-12 x 3  
**Antal repetitioner:** 10-12 x 3  
**Antal gentagelser:** 10-12 x 3  
**Number of repetitions:** 10-12 x 3

## NO: Utfall til kneløft

Stå med et ben langt foran det andre. Hold hoftebreddes avstand for å holde balansen. Bøy så like mye i både bakre og det fremre kneet. Hold tyngden av overkroppen midt mellom begge føttene, og hold overkroppen oppreist. Rett i ryggen. Skyv fra med det bakerste benet på veien opp og kom direkte opp i balanse. Gjenta i 30 sekunder på samme ben før du skifter.

## SE: Utfallssteg till knälyft

Stå med ena benet framåt och fötterna på en höftbredds avstånd för att hålla balansen. Böj både ryggen och det främre knäet. Fördela din vikt jämnt mellan båda fötterna och håll överkroppen upprätt och ryggen rak. Tryck dig bort från golvet med det bakre benet och få kroppen i balans. Upprepa i 30 sekunder med samma ben, innan du byter ben.

## DK: Løft fra lunge til knæ

Stå med det ene ben fremad og fødderne i hoftebredde for at holde balancen. Bøj både ryggen og det forreste knæ. Fordel din vægt jævnt mellem begge fødder, og hold din overkrop oprejst og ryggen lige. Skub væk fra gulvet med dit bageste ben, og bring kroppen i balance. Gentag øvelsen i 30 sekunder med et samme ben, før du skifter til det andet ben.

## GE: Lunge to knee raise

Stand with one leg forward and feet hip-distance apart to maintain balance. Bend both your back and front knee. Distribute your weight evenly between both feet and keep your upper body upright and back straight. Push away from the floor with your back leg and bring body into balance. Repeat for 30 seconds with the same leg before switching legs.



**Antall repetisjoner:** 10-12 x 3  
**Antal repetitioner:** 10-12 x 3  
**Antal gentagelser:** 10-12 x 3  
**Number of repetitions:** 10-12 x 3

## NO: Meitemarken

Stå oppreist, bøy i hofta til hendene når gulvflaten, og krabb fremover til plankeposisjon. Sett hendene i bred posisjon og gjør en pushup. Krabb så bakover igjen med hendene og tilbake til oppreist posisjon. Sett knærne i matten under pushupene om det er for tungt.

## SE: "Gående" push-up

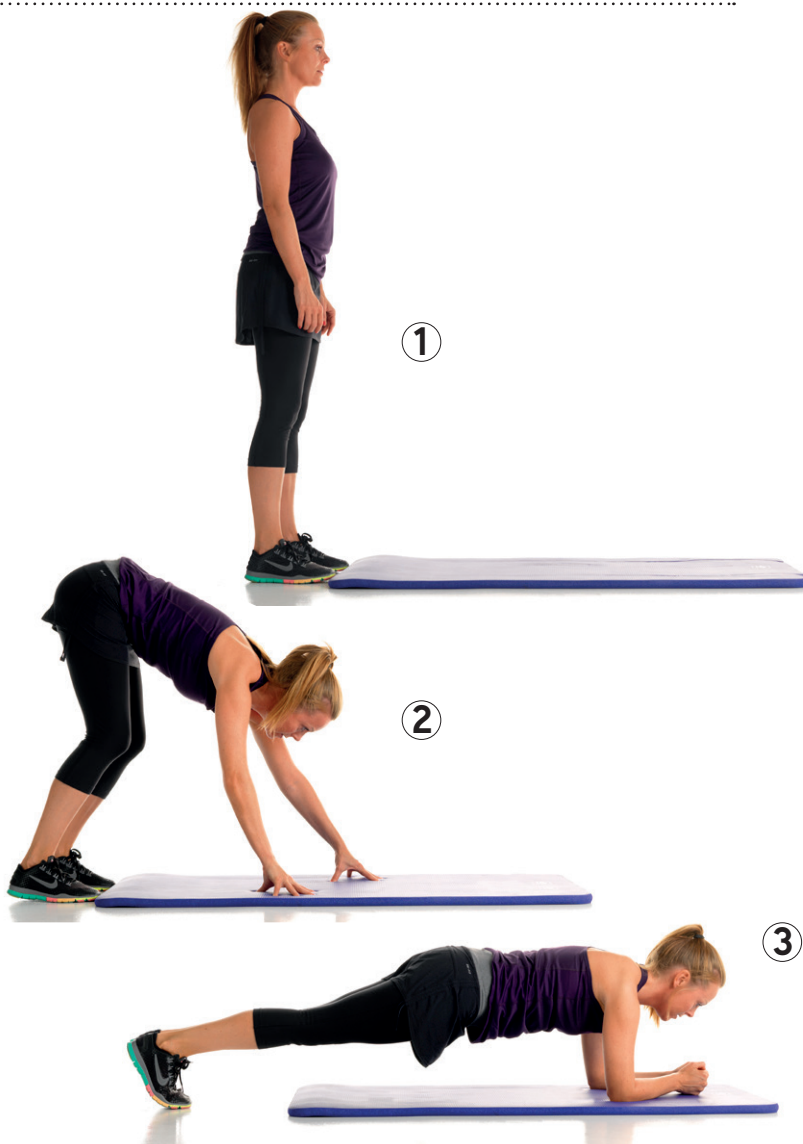
Stå upprätt, böj kroppen vid höfterna, placera händerna på golvet och "gå" in i plankpositionen. Placera händerna brett isär och gör en push-up. Gå bakåt igen med händerna och återgå till den upprätta positionen. Placera vid behov knäna på mattan under push-upen.

## DK: Armbøjninger med gang

Stå oprejst, bøj i hofterne, placer dine hænder på gulvet, og "gå" til plankposition. Placer dine hænder langt fra hinanden og lav armbøjninger. Gå tilbage igen på hænderne, og vend tilbage til oprejst position. Placer dine knæ på måtten under armbøjningerne, hvis det er nødvendigt.

## GE: Walkout push-ups

Stand upright, bend at the hips and place your hands on the floor and 'walk out' into the plank position. Place your hands wide apart and do a push-up. Walk backwards again with your hands and return to the upright position. Place your knees on the mat during the push-up if necessary.





**Antall repetisjoner:** 10-12 x 3  
**Antal repetitioner:** 10-12 x 3  
**Antal gentagelser:** 10-12 x 3  
**Number of repetitions:** 10-12 x 3

## NO: Planke med triceps push

Still deg i plankeposisjon med albue i underlaget. Vær helt rett i kroppen. Det er lov å ha knærne i underlaget, men pass på at du holder rumpa nede. Sett så den ene hånden i underlaget og press deg opp i planke på strake armer. Senk deg så rolig ned igjen med den samme hånden først. Bytt hånd og press deg opp på samme måte.



## SE: Planka med triceps-push

Inta plankpositionen med armbågarna på mattan. Håll hela kroppen rak. Du kan ha knäna på mattan, men se till att hålla skinkorna lågt. Placera ena handen på mattan och tryck dig själv till en plankposition med raka armar. Sänk långsamt ner kroppen igen med samma hand. Byt händer och tryck dig uppåt igen.

## DK: Planke med triceps-skub

Gå i plankeposition med albuerne på måtten. Hold hele kroppen lige. Du kan have knæene på måtten, men sørg for at holde enden nede. Placer en hånd på måtten, og skub dig selv i plankeposition med armene strakt. Sænk kroppen igen langsomt med den samme hånd. Skift hænder og skub op igen.



## GE: Plank with triceps push

Get into the plank position with elbows on the mat. Keep your entire body straight. You can have your knees on the mat, but make sure to keep your buttocks down. Place one hand on the mat and push yourself into a plank position with arms straight. Lower your body down again slowly with the same hand. Switch hands and push up again.



**Antall repetisjoner:** 10-12 x 3  
**Antal repetitioner:** 10-12 x 3  
**Antal gentagelser:** 10-12 x 3  
**Number of repetitions:** 10-12 x 3

## NO: Situps med benstrekk

Ligg på ryggen med knærne bøyd opp mot brystet og armene bak hodet. Gjør en situp hvor armene svinger ut til siden og frem mot knærne. Vel oppe strekker du ut bena. Jo lengre ned mot gulvet du har bena, jo tyngre er det. Pass på at korsryggen er i underlaget hele veien. Deretter gjør du hele øvelsen i motsatt rekkefølge tilbake til utgangsposisjon.



## SE: Benutsträckningscrunch

Ligg på rygg med knäna böjda mot bröstet och armarna bakom huvudet. Gör en sit-up medan du svänger armarna åt sidorna och mot knäna. Sträck ut benen raklånga i upprätt läge. Ju närmare dina ben befinner sig golvet, desto intensivare blir övningen. Var noga med att låta korsryggen ha kontakt med mattan hela tiden. Upprepa därefter övningen åt motsatt håll tills du når startpositionen.

## DK: Benstræk

Lig på ryggen med dine knæ bøjet mod brystet og armene bag hovedet. Lav en mavebøjning, mens du svinger armene til siden og mod dine knæ. Stræk benene helt ud. Jo tættere dine ben er mod gulvet, jo mere intens er træningen. Sørg for, at din lænd rører måtten under hele øvelsen. Gentag øvelsen i modsat retning, indtil du når startpositionen.



## GE: Leg extension crunch

Lie on your back with your knees bent towards your chest and your arms behind your head. Do a sit-up while swinging your arms to the sides and towards your knees. Extend your legs to full length when upright. The closer your legs are to the floor, the more intense the workout. Make sure your lower back is on the mat the entire time. Now repeat the exercise in the opposite direction until you reach the starting position.







**Antall repetisjoner:** 10-12 x 3  
**Antal repetitioner:** 10-12 x 3  
**Antal gentagelser:** 10-12 x 3  
**Number of repetitions:** 10-12 x 3

## NO: Løpende planke

Still deg i plankeposisjon på strake armer. Start så i rolig tempo og «løp» med knærne opp mot brystet. Hold rumpa nede og kroppen strak. Øk tempo etter hvert som du er komfortabel med øvelsen.

## SE: Springande planka

Inta plankpositionen med raka armar. "Spring" lågsamt med knäna upp mot bröstet. Håll skinkorna nere och torson rak. Öka tempot gradvis tills du blivit mer van vid övningen.

## DK: Løbende planke

Indtag plankeposition med strakte arme. 'Løb' langsomt med dine knæ mod dit bryst. Hold enden nede og overkroppen lige. Øg tempoet gradvist, efterhånd som du bliver mere fortrolig med øvelsen.

## GE: Running plank

Assume the plank position with arms straight. Slowly 'run' with your knees up towards your chest. Keep your buttocks down and torso straight. Gradually increase the tempo as you become more comfortable with the exercise.



**Antall repetisjoner:** 10-12 x 3  
**Antal repetitioner:** 10-12 x 3  
**Antal gentagelser:** 10-12 x 3  
**Number of repetitions:** 10-12 x 3

## NO: Ryggstrekk

Ligg på magen på underlaget og strekk ut armene og bena. Løft så venstre ben og høyre arm opp fra under laget, strekk godt frem i fingertuppene og ut i tærne. Senk rolig ned og bytt til motsatt ben og arm.

## SE: Ryggstretch

Ligg med ansiktet neråt mot mattan och sträck ut armar och ben. Lyft upp vänster ben och höger arm från mattan och sträck ut dem hela vägen ut till fingertoppar och tår. Sänk långsamt ner dig igen och byt till den andra armen och benet.

## DK: Rygstræk

Lig med ansigtet mod måtten, og stræk arme og ben. Løft venstre ben og højre arm op fra måtten og stræk hele vejen ned til tæerne og ud til fingerspidserne. Sænk arm og ben tilbage på måtten, og skift til modsatte arm og ben.

## GE: Back stretch

Lie face down on the mat and extend your arms and legs. Raise your left leg and right arm from the mat and extend all the way down to your fingertips and toes. Lower yourself back down again slowly and switch to the other arm and leg.





Antall repetisjoner: 10-12 x 3  
Antal repetitioner: 10-12 x 3  
Antal gentagelser: 10-12 x 3  
Number of repetitions: 10-12 x 3

## NO: Burpees

Stå oppreist, bøy deg ned, med hendene i matten, og hopp bena ut til plankeposisjon. Stram magen så du beskytter ryggen. Hopp så tilbake på huk og derfra opp i et spensthopp. Gjenta.

## SE: Burpees

Stå opprätt, böjd dig framåt och placera händerna på mattan och hoppa bakåt med benen till plankpositionen. Spänn magmusklerna för att skydda ryggen. Hoppa tillbaka till hukande position och gör sedan ett hukhopp. Upprepa.

## DK: Englehop med planke

Stå oprejst, bøj ned, placer dine hænder på måtten og spark benene bagud til plankeposition. Stram dine mavemuskler for at beskytte din ryg. Spring tilbage til squat-position og lav et squat-spring. Gentag.

## GB: Burpees

Stand upright, bend over and place your hands on the mat and kick your legs back into the plank position. Tighten your abdominal muscles to protect your back. Jump back into a squat and then do a squat jump. Repeat.



## NO: Brukertips GymMats

### TRENING

Ved bruk av Abilica GymMats til trening anbefales det, av hygieniske årsaker, å benytte et håndkle som underlag oppå matten. Mattene kan også brukes i vann og basseng.

### KRABBETEPPE/TRENINGSMATTE FOR BABYER

Babyen skal tilbringe mye tid på gulvet og trene motorikk og muskulatur. Abilica GymMats egner seg godt som et mykt og varmt underlag på gulvet, men vi anbefaler at det benyttes et teppe mellom barnet og matten. Abilica GymMats er produsert etter REACH standard og inneholder ingen skadelige stoffer som ex. ftalater, men vi anbefaler likevel at tygging/suging på matten begrenses.

### GJØRING

Før å rengjøre matten benyttes en fuktig klut med vann eller mildt såpevann. Forsikre deg om at matten er helt tørr, før den legges tilbake på gulvet eller rulles sammen.

### OPPBEVARING

Alle tregulv er levende og «puster». Hvis matten blir liggende lenge på samme sted kan det forekomme merke i gulvet. Hvis matten skal ligge på samme sted over lengre tid anbefaler vi at den ikke plasseres på tregulv.

## DK: Brugsvejledning GymMats

### TRÆNING

Ved brug af Abilica GymMats til træning anbefales det, af hygiejniske årsager, at benytte et håndklæde som underlag på måtten. Måtterne kan også anvendes i vand og bassin.

### KRAVLETÆPPE/TRÆNINGSMÅTTE FOR BABYER

Babyer tilbringer meget tid på gulvet og træner motorik og muskulatur. Abilica GymMats egner sig godt som et blødt og varmt underlag på gulvet, men vi anbefaler, at der benyttes et tæppe mellem barn og måtte. Abilica GymMats er produceret efter REACH standard og indeholder ingen skadelige stoffer som f.eks. ftalater, men vi anbefaler alligevel, at der bliver tygget/suttet på måtten i begrænset omfang.

### RENGØRING

Måtten rengøres med en fugtig klud med vand eller mildt sæbevand. Forsikre dig om at måtten er helt tør, før den lægges tilbage på gulvet eller rulles sammen.

### OPPBEVARING

Alle trægulv er levende og «ånder». Hvis måtten bliver liggende længe på samme sted, kan der komme mærker i gulvet. Hvis måtten skal ligge på samme sted over længere tid, anbefaler vi, at den ikke placeres på trægulv.

## SE: Användartips GymMats

### TRÄNING

När du använder Abilica GymMats till träning rekommenderas det, av hygienisk skäl, att använda en handduks som substrat ovan på matten. Mattorna kan också användas i vatten och bassäng.

### TRÄNINGSMATTA FÖR BARN

Barnet kommer att spendera mycket tid på golvet och öva motorik och muskler. Abilica GymMats fungerar bra som en mjuk, varm yta på golvet, men vi rekommenderar att det används en filt mellan barnet och matten. Abilica GymMats produceras av REACH standard och innehåller inga skadliga ämnen som ex. ftalater, men vi rekommenderar att ni begränsar tuggningen/sugningen på matten.

### RENGÖRING

För att rengöra matten kan du använda fuktig trasa med vatten eller mild tvål och vatten. Se till att matten är helt torr innan den placeras tillbaka på golvet eller rullas upp.

### LAGRING

Alla tregolv är levande och "andas". Om matten förblir länge på samma plats, kan det skada golvet. Om matten ska vara på samma ställe under en längre tid, rekommenderar vi att den inte placeras på tregolv.

## GB: Tips for users of GymMats

### TRAINING

We recommend laying a towel on an Abilica GymMat when using it for training, for hygienic reasons. These mats can also be used in water (e.g. a swimming pool).

### CRAWL/TRAINING MAT FOR BABIES

Babies spend a lot of time on the floor, and Abilica GymMats are ideal for training coordination and muscle development on a soft, warm surface. We recommend placing a blanket over the mat. Abilica GymMats are produced according to the REACH standard and contain no harmful substances such as phthalates. But we do recommend that you try to avoid allowing the child to chew or suck on the mat.

### CLEANING

Use a damp cloth soaked in water or a mild detergent to clean the mat. Always ensure that the mat is completely dry before returning it to the floor or rolling it up.

### STORAGE

Wooden floors are organic and 'breathe'. If you leave your mat in the same place for some time, a mark can appear on the floor. We do not recommend leaving your mat on a wooden floor for an extended period.



### GO MOBILE.

This product is  
a part of the  
Abilica Circle app  
**Check it out!**  
<http://splt.cc/abilicacircle>



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](mailto:post@mylnasport.no)  
[www.mylnasport.no](http://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](mailto:info@mylnasport.se)  
[www.mylnasport.se](http://www.mylnasport.se)

Mylna Sport Aps  
København, Denmark  
Tlf.: (+45) 70 26 18 60  
E-post: [info@mylnasport.no](mailto:info@mylnasport.no)  
[www.mylnasport.dk](http://www.mylnasport.dk)

[www.abilica.com](http://www.abilica.com)

© Copyright Mylna Sport