

NO: Antall repetisjoner: 3 serier x 15 repetisjoner
Antal repetitioner: 3 set x 15 repetitioner
Antal gentagelser: 3 serier x 15 repetitioner
Number of repetitions: 3 sets x 15 reps

NO: Utadrotasjon av skulder

Trener: Bakside skulder og rygg.

Hold i strikken med begge hendene. Sett den ene armen ved hofta og den andre hånda rett ved navel. Ha ca. 90 gr. vinkel i albuen. Roter rolig utover i skulderleddet så langt du klarer og pass på at albuen er tett inntil kroppen gjennom hele bevegelsen. Unngå bevegelse i overkroppen, det er kun armene som beveger seg. Slipp rolig armen tilbake mot navel. Husk å puste kontrollert og jevnt gjennom hele øvelsen.

SE: Utåtrotaion med axlarna

Tränar: Baksidan av axlarna och ryggen.

Håll i bandet med båda händerna. Placera den ena armen vid höften och den andra handen precis vid naveln. Ha armbågen vinklad i ungefär 90 grader. Roter lugnt bak mot skulderbladet så långt du kan, tänk på att hålla armbågen intill kroppen under hela rörelsen. Undvik att röra överkroppen, det är bara armarna som ska röra sig. Släpp långsamt tillbaka armen mot naveln. Tänk på att andas kontrollerat och jämnt under hela övningen.

DK: Rotation udad med skulder

Træner: Bagsiden af skulderen og ryg.

Hold elastikken med begge hænder. Placer en arm ved hoften, og hold den anden hånd ud foran navlen. Hav en vinkel på ca. 90 grader i albuen. Roter langsomt udad i skulderleddet, så langt du kan, og sørg for, at albuen er tæt på kroppen under hele bevægelsen. Undgå bevægelse af overkroppen. Det er kun armene, der skal bevæge sig. Før langsomt armen tilbage mod navlen. Husk at trække vejret kontrolleret og jævnt under hele øvelsen.

GB: Outward roataion of shoulder

Trains: Shoulders and back.

Hold both hands on the band. Place one arm by your hip and the other level with your navel. Bend your elbow to approx. 90°. Slowly rotate your shoulder outwards as far as you can, keeping your elbow tucked into the body throughout the movement. Avoid moving your upper body. Only your arm should move. Return your arm slowly to towards the navel. Remember to breathe slowly and evenly throughout the exercise.



GO MOBILE.

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



Fitness

Band



NO: Øvelser

Abilica FitnessBand er lett å ta med seg overalt. De er produsert i naturgummi og finnes i 3 styrkenivåer. Er du nybegynner anbefaler vi lett type, er du trent medium styrke og godt trent hard styrke. Abilica FitnessBand er godt egnet til styrketrening av både over- og underkroppen. Kan også brukes i ulike oppvarmingsøvelser.

SE: Övningar

Abilica FitnessBand kan man enkelt ta med sig var som helst. Bandet är tillverkat av naturgummi och finns i tre motståndsnivåer. För nybörjare rekommenderas den lätta varianten, om du är tränad mellan versionen och är du bra tränad den hårda versionen. Abilica FitnessBand passar bra till styrketräning av båda över- och underkroppen. Kan även användas till olika uppvärmningsövningar.

DK: Øvelser

Abilica FitnessBand er let at tage med overalt. De er produceret i naturgummi og findes i 3 styrkeniveauer. Er du nybegynder, anbefaler vi den lette type, er du let øvet, anbefaler vi medium styrke, og er du øvet, anbefaler vi hård styrke. Abilica FitnessBand er velegnet til styrketræning af både over- og underkroppen. Kan også anvendes i forskellige opvarmningsøvelser.

GB: Exercises

The Abilica FitnessBand is easy to take anywhere. They are made of natural rubber and come in three strengths. We recommend the soft strength if you are a beginner, medium if you are trained and hard if well-trained. The Abilica FitnessBand is ideal for strength training for the upper and lower body. Can also be used for warm-up exercises.



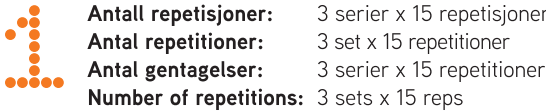
Mylina Sport AS
Postboks 244,
3051 Mjøndalen, Norway
Tlf.: (+47) 32 27 27 00
Fax: (+47) 32 27 27 01
E-post: post@mylinasport.no
www.mylinasport.no

Mylina Sport AB
Box 181
566 24 Habo, Sweden
Tlf.: (+46) 36-452 70
Fax: (+46) 36-452 71
E-post: info@mylinasport.se
www.mylinasport.se

Mylina Sport Aps
København, Denmark
Tlf.: (+45) 70 26 18 60
E-post: info@mylinasport.dk
www.mylinasport.dk

www.abilica.com

© Copyright Mylina Sport

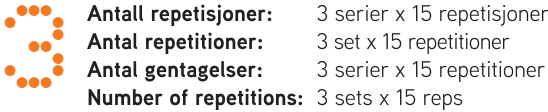


Trener: Forside arm.

Tränar: Armens framsida.

Træner: Forsiden af armen.

Trains: Front of arm.

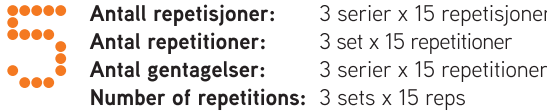


Trener: Bakside av armene.

Tränar: Armarnas baksida.

Træner: Bagsiden af armene.

Trains: Back of arms.



Trener: Sete, bakside lår og rygg.

Tränar: Säte, lårens baksida och ryggen

Træner: Sæde, bagsiden af låret og ryg

Trains: Buttocks, back of the thigh and back.

 **Antall repetisjoner:** 3 serier x 15 repetisjoner
Antal repetitioner: 3 set x 15 repetitioner
Antal gentagelser: 3 serier x 15 repetitioner
Number of repetitions: 3 sets x 15 reps

Trener: Lår og sete.

SE Sidopress

Tränar: Lär och säte.

Knyt samman bandet. Fäst bandet direkt under knäna. Stabilisera tyngden på den ena foten. För försiktigt den ena benet utåt med hjälp av sätesmuskulaturen. För tillbaka benet lugnt och kontrollerat. Öka svårighetsgraden genom att göra bandet kortare. Andas långsamt och kontrollerat under hela rörelsen.

Træner: Lår og sæde.

GE: Sideways stretch

Trains: Thighs and buttocks.

Tie a knot in the band to form a loop. Place the band just below your knees. Stabilise yourself on one foot. Stretch one leg slowly outwards using your buttock muscles. Slowly return to the starting position. Increase resistance by shortening the band. Breathe slowly and controlled throughout the movement.



Antall repetisjoner:	3 serier x 15 repetisjoner
Antall repetitioner:	3 set x 15 repetitioner
Antal gentagelser:	3 serier x 15 repetitioner
Number of repetitions:	3 sets x 15 reps

Trener: Rygg og armer.

SE: Sittande rodd

Tränar: Rygg och armar.

Sätt dig på rumpan med sträckta ben, rak rygg och sänkta axlar. Fäst bandet under fotsulorna och ta ett ordentligt grepp med händerna i den andra änden. Dra bandet bakåt till höfterna, rulla axlarna bakåt och pressa samman skulderbladen. Håll emot i bandet på vägen tillbaka till utgångsläget. Andas långsamt och kontrollerat under hela rörelsen.

Træner: Ryg og arme.

Sæt dig på bagdelen med strakte ben, ret ryg og lave skuldre. Sæt elastikken fast under fødslerne, og tag godt fat i den anden ende med hænderne. Træk elastikken bagover til hofterne, rul skuldrene tilbage, og pres skulderbladene sammen. Hold igen på elastikken på ryggen og træk den ned mod fødderne. Træk elastikken ned mod fødderne, og hold den fast med begge hænder. Træk vejret roligt og kontrolleret under hele bevægelsen.

Trains: Back and arms.

Sit with straight legs, straight back and shoulders down. Hook the band under your foot and grip the other end tightly. Pull the band back towards your hips, roll your shoulders backwards and bring your shoulder blades together. Allow the band to slowly return to start position. Breathe slowly and controlled throughout the movement.