



Medicine

Ball



NO: Øvelser

Medicineball er velegnet til bruk i forskjellige situps varianter. Gir magemusklene en skikkelig økt! Også flott for å trene skuldre, armer, lår, sete og bryst.

SE: Övningar

Medicineball är väl ägnad till användning i olika situps varianter. Ger magmusklerna en rejäl ökt! Jättebra för att träna skuldror, armar och core muskulaturen i ryggen.

DK: Øvelser

MedicineBall er velegnet til brug i forskellige situps varianter. Giver mavemusklerne en ekstra udfordring! Også god til at træne skuldre, arme, lår, baller og bryst med.



Tid: 1 min.

NO: Knebøy med kast

Stå med bena i hoftebreddes avstand. Gå ned så dypt som du klarer med rett rygg og knærne i linje med føttene. Hele foten skal være i bakken. Hold ballen i brysthøyde nære kroppen. På vei opp kaster du ballen opp i været. Ta i mot og gjenta øvelsen.

SE: Knäböj med uppkast

Stå med fötterna lite drygt i höftbredd. Gå ner så djupt du kan med bibehållen rak rygg och knäna i linje med fötterna. Hela foten ska vara i marken. Håll bollen i brösthöjd nära kroppen. När du ställer dig upp pressar du iväg bollen upp i luften.

DK: Knæbøjning med kast

Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne. Gå ned, så dybt du kan, mens du stadig holder ryggen rank og knæene på linje med fødderne. Hele foden skal være på jorden. Hold bolden i brysthøjde nær ved kroppen. Når du rejser dig op, presser du bolden af sted op i luften. Grib bolden igen og gentag øvelsen.



Tid: 1 min.

NO: Gående utfall med sving

Ta et steg frem med valgfritt ben. Hold hoftebreddes avstand mellom føttene for god balanse. Rett i kroppen. Sving ballen over hodet med så rette armer du kan mot den siden der du har ditt fremre ben. Samtidig som du svinger til den andre siden tar du et nytt steg frem med det bakre benet.

SE: Utfallsgång med swing

Gör ditt utfall genom att ta ett kliv fram med valfritt ben. Håll höftbredd mellan fötterna för god balans. Böj båda knäna till ca 90 grader. Rak i överkroppen. Svinga bollen över huvudet med så raka armar du kan mot den sida där du har ditt främre ben. Svinga åt andra hållet samtidigt som du tar ett steg framåt med bakre benet.

DK: Gående udfald med sving

Tag et skridt frem med valgfrit ben. Hold hoftebredd mellem fødderne med henblik på god balance. Bøj begge knæ til ca. 90 grader. Rank i ryggen. Sving bolden over hovedet med så strakte arme, som du kan, mod den side, hvor du har dit forreste ben. Sving til den anden side, samtidig med at du tager et skridt fremad med det bagerste ben.





Tid: 1 min.

NO: Pushups med hendene på ballen

Still deg i pushup posisjon med en hånd på ballen. Juster fotbredden etter hvor bra balanse du har. Press deg tilbake til rette armer. Spenn magen og hold ryggen stabil.



SE: Pushup med en hand på boll

Ställ dig i position för en pushup med en hand på bollen. Justera fotbredd efter hur bra balans du har. Gör en pushup. När du står på raka armar flyttar du bollen under bröstet till andra armen och upprepar. Spänn magen och håll höften så still du kan när du flyttar bollen.

DK: Pushup med en hånd på bolden

Stil dig i position til en pushup med den ene hånd på bolden. Justér fotbredden efter, hvor god balance du har. Udfør en pushup. Når du står på strakte arme, flytter du bolden under brystet til den anden arm og gentager. Spænd maven og hold hoften så stille, du kan, når du flytter bolden.



Tid: 1 min.

NO: Pushup med føttene på ballen

Still deg i pushup posisjon. Strake armer. Brystet skal være over armene. Plasser føttene på ballen. Strak i kroppen med spente ben. Bøy armene til du har ca 90 grader i albueleddet. Press deg tilbake opp.



SE: Pushup med fötterna på bollen

Ställ dig i position för pushup. Bröstet ska vara över armarna. Placera fötterna på bollen. Rak i kroppen med spända ben. Böj armarna tills du är ca 90 grader i armbågsleden. Pressa dig tillbaka upp.

DK: Pushup med fødderne på bolden

Stil dig i position til pushup. Brystet skal være over armene. Placer fødderne på bolden. Rank i ryggen med spændte ben. Bøj armene, indtil du er ca. 90 grader i albueleddet. Pres for at komme op til udgangspositionen.





Tid: 1 min.

NO: Twist

Sett deg på rumpa. Strake ben. Len deg bakover helt til du er på vei til å tippe ned. Hold den posisjonen og gjør en twist. Hold ballen i linje med ditt brystben og vri kroppen så langt du kan med samme linje mellom ball og brystben.

SE: Twist

Sätt dig på rumpan. Raka ben. Luta dig bakåt tills att du är på väg att tippa bakåt. Håll den positionen och gör en rotation i båten från sida till sida. Håll bollen i linje med ditt bröstben och vrid kroppen så långt du kan. Behåll en tänkt linje mellan bollen och ditt bröstben.

DK: Twist

Sæt dig på bagdelen. Strakte ben. Lad dig hælde bagover, indtil du er lige ved at tippe bagover. Hold den stilling og udfør en rotation i kroppen fra side til side. Hold bolden på linje med dit brystben og vrid kroppen, så langt du kan. Oprethold en tænkt linje mellem bolden og dit brystben.



Tid: 1 min.

NO: Good Morning

Stå med en god hoftebreddes avstand mellom føttene og lett bøyde knær. Hold ballen med begge hendene. La overkroppen falle fremover så langt du klarer med rett rygg. Spenn magen. Reis deg opp. Gjenta.

SE: "Good morning" med medicinboll

Stå med drygt höftbredd och med lätt böjda knän. Håll bollen med båda händerna. Fäll överkroppen framåt så långt du kan med svank i ryggen. Spänn magen. Res dig upp. Upprepa.

DK: "Good morning" med medicinbold

Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne og let bøjede knæ. Hold bolden med begge hænder. Lad overkroppen falde forover, så langt du kan med ret ryg. Spænd maven. Rejs dig op. Gentag.





Tid: 1 min.

NO: Stående rotasjon

Stå med en god hoftebreddes avstand mellom føttene, og lett bøyd knær. Hold ballen med begge hendene i høyde med navlen. Rotere mot den ene siden samtidig som du løfter ballen mot skulderen på samme side. Senk ballen og rotere mot andre siden. Spenn magen gjennom hele bevegelsen.

SE: Rotation med boll till motsatt axel

Stå med drygt höftbredd och med lätt böjda knän. Håll bollen med båda händerna i höjd med naveln. Roterat åt valfritt håll och lyft samtidigt bollen till axeln på den sida du roterar mot. Sänk bollen och rotera åt andra hållet och lyft bollen över axeln på samma sida som du roterar mot. Spänn magen genom hela rörelsen.

DK: Rotation med bold til modsat skulder

Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne og let bøjede knæ. Hold bolden med begge hænder på højde med navlen. Rotér til valgfri side og løft samtidig bolden til skulderen på den side, du roterer mod. Sænk bolden og rotér til den anden side. Spænd maven under hele bevægelsen.



Tid: 1 min.

NO: Crunch

Ligg på rygg med føttene i gulvet. Hold ballen mellom begge hendene. Start med skuldrene rett ovenfor bakken. Rull sammen magen og løft deg litt opp. Vær avspenst i nakken.

SE: Crunch

Ligg på rygg med fötterna i golvet. Håll bollen mellan båda händerna. Starta med skuldrorna precis ovanför marken. Rulla ihop magen. Bromsa rörelsen ner. Vänd tillbaka upp innan skuldrorna tar i underlaget. Avspänd i nacken.

DK: Crunch

Lig på ryggen med fødderne på gulvet. Hold bolden mellem begge hænder. Start med skuldrene lige over jorden. Krum sammen og løft dig lidt. Vær afspændt i nakken.





NO: MedicineBall

Gjør som proffsen, bruk medisnball i treningen. Velegnet til bruk i forskjellige situps varianter. Gir magemusklene en skikkelig økt! Også flott for å trene skuldre, armer, lår, sete og bryst. Kombiner gjerne med balanseputer.

SE: MedicineBall

Gör som proffsen, använd medicinboll i träningen. Väl ägnad till användning i olika situps varianter. Ger magmusklerna en rejäl träning! Jättebra för att träna skuldror, armar och core muskulaturen i ryggen. Kombinera gärna med balanskuddar.

DK: MedicineBall

Gør som de professionelle og brug medicinbolde i træningen. Giver mavemusklerne en ekstra udfordring! Også god til at træne skuldre, arme, lår, baller og bryst med. Kombinér gerne med balancepuder.



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