



# Balance

# Board

# Pro



## NO: Øvelser

Gir meget god balansetrening. Styrker ankler og knær. Kan også brukes som styrketreningsprodukt for å trene ben, sete og bryst.

## SE: Övningar

Ger mycket god balansträning. Styrker anklor och knän. Kan användas som styrketräningsprodukt för att träna ben, sete och bröst.

## DK: Øvelser

Giver rigtig god balancetræning, styrker ankler og knæ. Kan også bruges som styrketræningsprodukt til at træne ben, sæde og bryst.



- Antall repetisjoner:** Stå så lenge du klarer oppå brettet, gjenta 3 ganger.  
**Antal repetitioner:** Stå kvar på brådan så länge du kan, opprepa 3 gånger.  
**Antal gentagelser:** Stå så længe du kan oppe på brættet, gentag 3 gange.

## NO: Balanse på to ben

**Trener:** Generell balanse.

Stå med begge føttene på blansebrettet. Dette brettet har høy vanskelighetsgrad og du vil oppdage at det er vanskelig bare å stå vanlig på det!

## SE: Balans på två ben

**Tränar:** Allmän balans.

Stå med båda fötterna på balansbrådan. Denna bräda har en hög svårighetsgrad och du kommer att upptäcka att det är svårt att bara stå vanligt på den!

## DK: Balance på to ben

**Træner:** Generel balance.

Stå med begge fødderne på balancebrættet. Dette bræt har høj vanskelighetsgrad, og du vil opdage, at det er vanskeligt bare at stå almindeligt på det!



- Antall repetisjoner:** Stå så lenge du klarer oppå brettet, gjenta 2 ganger på hvert ben.  
**Antal repetitioner:** Stå kvar på brådan så länge du kan, opprepa 2 gånger för varje ben.  
**Antal gentagelser:** Stå så længe du kan oppe på brættet, gentag 2 gange på hvert ben.

## NO: Balanse på et ben

**Trener:** Generell balanse.

Stå på brettet med et ben! En fin progresjon når du synes det har blitt ganske lett å stå på det med to ben.

## SE: Balans på ett ben

**Tränar:** Allmän balans.

Stå på brådan på ett ben! Ett bra sätt at öka svårighetsgraden på när du tycker att det är ganska enkelt att stå på brådan på två ben.

## DK: Balance på et ben

**Træner:** Generel balance.

Stå på brættet med et ben! Det går fint fremad, når du synes, at det er blevet ganske let at stå på det med to ben.





**Antall repetisjoner:** 12 x 3  
**Antal repetitioner:** 12 x 3  
**Antal gentagelser:** 12 x 3

## NO: Knebøy

**Træner:** Forside lår og setemuskulatur.

Stå med begge føttene oppå brettet med så bred avstand mellom bena som mulig. Legg tyngden tilbake på hælene, skyv setet ut bak, strekk armene ut foran deg og sett deg ned så langt du klarer.

## SE: Knäböj

**Tränar:** Framsida av lår och sätesmuskulaturen.

Stå med båda fötterna på brädan så långt isär som du klarar av. Lägg tyngden baktill på hälsarna, skjut ut sätet baktill, sträck ut armarna framför dig och böj dig så långt ner du kan.

## DK: Knæbøjning

**Træner:** Forside lår og sædemuskulatur.

Stå med begge fødderne oppe på brættet med så bred afstand mellem benene som muligt. Læg tyngden tilbage på hælene, skyd sædet ud bagtil, stræk armene ud foran dig og sæt dig ned, så langt du kan.



**Antall repetisjoner:** 12 x 3 på hvert ben.  
**Antal repetitioner:** 12 x 3 för varje ben.  
**Antal gentagelser:** 12 x 3 på hvert ben.

## NO: Utfall med benet bak

**Træner:** Forside lår og setemuskulatur.

Stå med det ene benet på brettet og sett det andre benet langt ut bak. Bøy begge bena ned til 90 grader i kneleddene. Pass på at tærne på det forreste benet alltid er foran kneet. Hold gjerne hendene i siden.

## SE: Utfall med ena benet bakom

**Tränar:** Framsidan av lår och sätesmuskulatur.

Stå med det ena benet på brädan och sätt det andra benet långt bakom dig. Böj båda benen tills knälederna är vinkelade i 90 grader. Se till att tårna på det främsta benet alltid befinner sig framför knäet. Håll gärna händerna i sidorna.

## DK: Udfald med benet bagud

**Træner:** Framsidan av lår och sätesmuskulatur.

Stå med det ene ben på brættet, og sæt det andet ben langt ud bagtil. Bøj begge ben ned til 90 grader i knæleddene. Sørg for, at tærne på det forreste ben altid er foran knæet. Hold gerne hænderne i siden.





- Antall repetisjoner:** 12 x 3, hvor du gjør 6 repetisjoner med den ene armen på brettet før du bytter arm.  
**Antall repetitioner:** 12 x 3, du gjør 6 repetitioner med den ene armen på brådan innan du byter arm.  
**Antall gentagelser:** 12 x 3, hvor du gentager 6 gange med den ene arm på brættet, før du skifter arm.

## NO: Push ups/armhevinger

**Trener:** Bryst, og noe bakside armer og skuldre.

Hold strak kropp med den ene hånden på brettet. Du kan gjerne gjøre øvelsene på knærne om det er for tungt å stå med strak kropp. Ha begge hendene rett ut fra brystet, gjerne ganske bredt for å få godt tak i brystmuskulene. Beveg deg rolig ned til brystet nesten treffer gulvet og press deg så opp igjen.

## SE: Pushups/armhävningar

**Tränar:** Bröstkorg och delvis baksidan av arm och axlar.

Hold med sträckt kropp med den ena handen på brådan. Du kan gärna göra övningarna på knä om det är för tungt att stå med sträckt kropp. Sträck ut båda händerna rakt från bröstkorgen, gärna ganska brett isär för att få ett bra grepp om bröstmuskulerna. Sänk dig sakta ner tills bröstkorgen nästan rör vid golvet och pressa dig därefter upp igen.

## DK: Push ups/armbøjninger

**Træner:** Bryst, og i nogen grad bagside af arme og skuldre.

Hold kroppen strakt med den ene hånd på brættet. Du kan godt gøre øvelserne på knæene, hvis det er for tungt at stå med strakt krop. Hav begge hænderne lige ud fra brystet, gerne ganske bredt for at få godt tag i brystmusklerne. Bevæg dig roligt ned, indtil brystet næsten rammer gulvet, og pres dig så op igen.



- Antall repetisjoner:** 12 x 3 på hvert ben.  
**Antall repetitioner:** 12 x 3 for varje ben.  
**Antall gentagelser:** 12 x 3 gange på hvert ben.

## NO: Utfall med benet til siden

**Trener:** Setemuskulatur og innside lår, samt noe forside lår.

Stå med det ene benet på brettet og sett det andre benet ut til siden. Jo lengre ut til siden du har benet, jo større effekt vil øvelsen ha på innsiden av låret. Legg tyngden tilbake på hælene og skyv setet ut bak. Strekk armene ut foran deg og sett deg ned så langt du klarer.

## SE: Utfall med ena benet åt sidan

**Tränar:** Sättesmuskulatur och insidan av lår, samt delvis framsidan av lår.

Stå med det ena benet på brådan och placera det andra benet på sidan. Ju längre ut mot sidan som du har benet, desto större effekt får övningen på insidan av låret. Lägg tyngden bakåt på hämlarna och skjut ut sätet baktill. Sträck ut armarna framför dig och böj dig så långt ner du kan.

## DK: Udfald med benet til siden

**Træner:** Sædemuskulatur og inderside lår, samt i nogen grad forside lår.

Stå med det ene ben på brættet, og sæt det andet ben ud til siden. Jo længere ud til siden du har benet, jo større virkning vil øvelsen have på indersiden af låret. Læg tyngden tilbage på hælene og skyd sædet ud tilbage. Stræk armene ud foran dig og sæt dig ned, så langt du kan.



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.abilica.se

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

www.abilica.com

© Copyright Mylna Sport