



PushUp

Twister



NO: Øvelser

Få maks ut av dine push ups. Kan brukes som faste push ups eller med rotasjon.

SE: Övningar

Få max av dina armhävningar. Kan användas som vanliga push-ups eller med rotation.

DK: Øvelser

Få det maksimale ud af dine pushups. Kan anvendes som faste pushups eller med rotation.



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

Trener: Forside lår og setemuskulatur

Stå med det forreste benet på twistebrettet. 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

Tränar: Framsidan av lår och sätesmuskulaturen

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

DK: Udfald

Træner: Forside af lår og sædemuskulatur.

Stå med det forreste ben på twistebrettet. Sæt det andet ben langt bagud. Bøj begge ben ned til 90 grader i knæleddene. Pås på, at tærne på det forreste ben altid er foran knæet. Hold gerne hænderne i siden.



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

NO: Pushups

Trener: Brystmuskene, baksida arm, generelt overkropp.

Hold hendene på de roterende push up håndtakene og ha strak kropp (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 brystmuskene. Beveg deg rolig ned til brystet er på høyde med hendene dine og press deg opp igjen. Prøv deg gjerne frem med å variere stillingen på hendene (se lite bilde).

SE: Pushups

Tränar: Bröstmuskler, baksida av arm, generellt hela överkroppen.

Håll händerna på de roterande pushup-handtagen och håll kroppen rak (du kan gärna göra övningarna på knän om det är för tungt att stå med rak kropp). Sträck ut båda händerna rakt från bröstkorgen, gärna ganska brett isär för att få ett bra grepp om bröstmusklerna. Rör dig sakta neråt tills bröstkorgen befinner sig i höjd med dina händer och pressa dig därefter upp igen. Prova dig gärna fram genom att variera händernas ställning (se lilla bilden).

DK: Pushups

Træner: Brystmusklerne, bagside af arm, generelt overkroppen.

Hold hænderne på de roterende pushup håndtag og hold kroppen strakt (du må gerne udføre 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 er på højde med dine hænder, og pres dig op igen. Prøv dig gerne frem med at variere stillingen på hænderne (se det lille billede).



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

NO: Smale push ups

Trener: Baksida arm, bryst, generelt overkropp.

Hold hendene på de roterende push up håndtakene og ha strak kropp. Smale push ups er en del tyngre enn vanlige push ups, og de fleste må derfor ha knærne i gulvet. Hold hendene i smal posisjon, dvs rett ned fra skuldrene. Beveg deg rolig ned til brystet er på høyde med hendene dine og press deg opp igjen..

SE: Smala pushups

Tränar: Baksida av arm, bröstorg, generellt hela överkroppen.

Håll händerna på de roterande pushup-handtagen och håll kroppen rak. Smala pushups är något tyngre än vanliga pushups, och därför måste de flesta ha knäna i golvet. Håll händerna i den smala positionen, dvs. rakt neråt från axlarna. Rör dig sakta neråt tills bröstkorgen befinner sig i höjd med dina händer, och pressa dig därefter upp igen.

DK: Smalle pushups

Træner: Bagside af arm, bryst, generelt overkroppen.

Hold hænderne på de roterende pushup-håndtag og hold kroppen strakt. Smalle pushups er en del tungere end almindelige pushups, og de fleste må derfor have knæene i gulvet. Hold hænderne i smal stilling, d.v.s. lige under skuldrene. Sænk dig roligt ned, indtil brystet er på højde med dine hænder, og pres dig op igen.



Antall repetisjoner: Ca 30 sekunder x 3
Antal repetitioner: Cirka 30 sekunder x 3
Antal gentagelser: Ca. 30 sekunder x 3

NO: Rotasjon

Trener: Løser opp i rygg og hofter.

Stå med begge føttene på et twisterbrett. Bøy i knærne og twist fra side til side. Prøv deg frem med hvor mye du vil bøye i knærne, og hvor mye du vil vri fra side til side.

SE: Rotation

Tränar: Tränar rygg och höfter.

Stå med båda fötterna på ett twisterbrett. Böj på knäna och twista från sida till sida. Prova dig fram när det gäller hur mycket du ska böja på knäna och hur mycket du ska vrida dig åt sidorna.

DK: Rotation

Træner: Løser op i ryg og hofter.

Stå med begge fødder på et twisterbræt. Bøj i knæene og twist fra side til side. Prøv dig frem med, hvor meget du vil bøje i knæene, og hvor meget du vil vride fra side til side.





NO: Abilica PushUp Twister

Få maks ut av dine push ups. Kan brukes som faste push ups eller med rotasjon. Det roterende grepet gjør at armen roterer naturlig under øvelsen og at flere muskler i bryst, armer, skuldre og rygg aktiveres, samtidig som du styrker og stabiliserer skulderleddet. Kan også brukes som twistebrett for føttene samt at rotasjonen gir ekstra utfordring ved utfall. Du får 4 ting i en!

SE: Abilica PushUp Twister

Få max av dina armhävningar. Kan användas som vanliga push-ups eller med rotation. Det roterande greppet gör att armen roterar naturligt under övningen och att flera muskler i bröst, armar, axlar och rygg aktiveras, medan du stärker och stabiliserar axelleden. Kan även användas som twistbräda för fötterna rotationen ger extra utfordring vid utfall. Du får 4 saker i en!

DK: Abilica PushUp Twister

Få det maksimale ud af dine pushups. Kan anvendes som faste pushups eller med rotation. Det roterende greb bevirker, at armen roterer naturligt under øvelsen, og at flere muskler i bryst, arme, skuldre og ryg aktiveres, samtidig med at du styrker og stabiliserer skulderleddet. Kan også anvendes som twistebræt for fødderne, ligesom rotationen giver en ekstra udfordring ved udfald. Du får 4 ting i en!



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