



XC

Slider



### NO: Øvelser

Med XC Slider styrker du effektivt overkropp og armer. Meget godt egnet for dobbeltak-trening, og er derfor spesielt populær blant langrennsløpere.

### SE: Övningar

Med XC Slider stärker du effektivt överkroppen och armarna. Mycket bra för dubbeltagsträning och är därför speciellt populär bland skidåkare.

### DK: Øvelser

Med XC Slider styrker du effektivt overkrop og arme. Egner sig rigtig godt til træning i at kunne støde fra med begge skistave samtidig, og er derfor særligt populær blandt langrendsløbere.



**Antall repetisjoner:** Maks x 3

**Antal repetitioner:** Max x 3

**Antal gentagelser:** Maks x 3

## NO: Langrennsdrag

**Trener:** Rygg og arm

Dette er hovedøvelsen for dette apparatet og er regnet som en av de beste øvelsene for langrenn. Ligg på magen på slideren, og dra deg opp etter armene. Dra til armene peker rett ned langs siden av kroppen. Du kan dra deg sakte opp og slippe deg sakte ned for maksimal styrketrening, eller raskt opp for funksjonell/reaktiv trening. Stram magen hele veien. Reguler hvilket trinn du har apparatet på i opphenget. Jo høyere opp, jo tyngre.

## SE: Längdskidåkning

**Tränar:** Rygg och armarna

Detta är denna maskins huvudövning och räknas som en av de bästa övningarna för längdskidåkning. Ligg på mage på slidern och dra dig upp efter armarna. Dra tills armarna pekar rätt ner längs sidan av kroppen. Du kan dra dig sakte upp och släppa dig sakte ner för maximal styrketräning eller snabbt upp för funktionell/reaktiv träning. Spänn magen hela tiden. Reglera vilket steg du har maskinen på i upphängningen. Ju högre upp, desto tyngre.

## DK: Langrendstræk

**Træner:** Ryg og arm

Dette er hovedøvelsen for dette apparat og regnes som en af de bedste øvelser til langrend. Lig på maven på slideren, og træk dig op med armene. Træk, indtil armene peger lige ned langs siden af kroppen. Du kan trække dig stille og roligt op, og slippe dig stille og roligt ned med henblik på maksimal styrketräning, eller hurtigt op med sigte på funktionel/reaktiv træning. Stram maven hele vejen. Regulér, hvilket trin du har apparatet på i ophænget. Jo højere op, jo tungere.



**Antall repetisjoner:** Maks x 3

**Antal repetitioner:** Max x 3

**Antal gentagelser:** Maks x 3

## NO: Flies

**Trener:** Bryst og skuldre

Sitt på slideren med ryggen mot opphenget. Start med armene ut til siden, ha kun en liten bøy i albuen. Press så armene foran deg til de treffes, behold samme lille bøyen i armene hele veien. Senk deg så ned igjen. Du kan presse deg sakte opp og slippe deg sakte ned for maksimal styrketrening, eller raskt opp og sakte ned for eksplosiv trening. Stram magen hele veien. Reguler hvilket trinn du har apparatet på i opphenget. Jo høyere opp, jo tyngre.

## SE: Flies

**Tränar:** Bröst och skuldror

Sitt på slidern med ryggen mot upphängningen. Börja med armarna ut åt sidorna, ha bara en liten böjning i armbågen. Pressa armarna framför dig tills de möts, behåll samma lilla böj i armarna hela vägen. Sänk ner dig igen. Du kan trycka dig upp sakta och släppa ner dig sakta för maximal styrketräning eller snabbt upp och sakta ner för explosiv träning. Spänn magen hela tiden. Reglera vilket steg du har maskinen på i upphängningen. Ju högre upp, desto tyngre.

## DK: Flies

**Træner:** Bryst og skuldre

Sid på slideren med ryggen mod ophænget. Start med armene ud til siden, hav kun en lille bøjning i albuerne. Pres så armene foran dig, til de mødes, behold samme lille bøjning i armene hele vejen. Sænk dig så ned igen. Du kan presse dig stille og roligt op, og slippe dig stille og roligt ned, med henblik på maksimal styrketräning, eller hurtigt op, og stille og roligt ned, med sigte på eksplosiv træning. Stram maven hele vejen. Regulér, hvilket trin du har apparatet på i ophænget. Jo højere op, jo tungere.





**Antall repetisjoner:** Maks x 3

**Antal repetitioner:** Max x 3

**Antal gentagelser:** Maks x 3

## NO: Sittende roing

**Trener:** Rygg og forside arm

Sitt på slideren med ansiktet mot opphenget. Hold armene strakt foran deg. Dra deg så opp mens du skyver albue rett bakover. Du kan dra deg sakte opp og slippe deg sakte ned for maksimal styrketrening, eller raskt opp og sakte ned for eksplosiv trening. Stram magen hele veien. Reguler hvilket trinn du har apparatet på i opphenget. Jo høyere opp, jo tyngre.



## SE: Sittande rodd

**Tränar:** Rygg och framsidan armarna

Sitt på slidern med ansiktet mot upphängningen. Håll armarna raka framför dig. Dra dig upp medan du skjuter armbågarna rakt bakåt. Du kan dra dig upp sakta och släppa ner dig sakta för maximal styrketräning eller snabbt upp och sakta ner för explosiv träning. Spänn magen hela tiden. Reglera vilket steg du har maskinen på i upphängningen. Ju högre upp, desto tyngre.



## DK: Siddende roning

**Træner:** Ryg og forside arm

Sid på slideren med ansigtet mod ophænget. Hold armene strakt ud foran dig. Træk dig så op, mens du skyder albuerne tilbage. Du kan trække dig stille og roligt op, og slippe dig stille og roligt ned med henblik på maksimal styrketræning, eller hurtigt op og stille og roligt ned med sigte på eksplosiv træning. Stram maven hele vejen. Regulér, hvilket trin du har apparatet på i ophænget. Jo højere op, jo tungere.



**Antall repetisjoner:** Maks x 3

**Antal repetitioner:** Max x 3

**Antal gentagelser:** Maks x 3

## NO: Armdrag/pullover

**Trener:** Bryst og skuldre

Ligg på ryggen på slideren med hodet mot opphenget. Hold knærne bøyd. Ha armene strake bakover med en liten bøy i albuen. Dra deg så opp ved å presse hendene mot knærne. Bøyen i albuen skal være den samme hele veien. Du kan dra deg sakte opp og slippe deg sakte ned for maksimal styrketrening, eller raskt opp og sakte ned for eksplosiv trening. Stram magen hele veien. Reguler hvilket trinn du har apparatet på i opphenget. Jo høyere opp, jo tyngre.



## SE: Armdrag/pullover

**Tränar:** Bröst och skuldror

Ligg på rygg på slidern med huvudet mot upphängningen. Håll knäna böjda. Ha armarna lite bakåt med en liten böj i armbågen. Dra dig så upp genom att pressa händerna mot knäna. Böjen i armbågen ska vara densamma hela vägen. Du kan dra dig upp sakta och släppa ner dig sakta för maximal styrketräning eller snabbt upp och sakta ner för explosiv träning. Spänn magen hela tiden. Reglera vilket steg du har maskinen på i upphängningen. Ju högre upp, desto tyngre.



## DK: Armtræk/pullover

**Træner:** Bryst og skuldre

Lig på ryggen på slideren med hovedet mod ophænget. Hold knæene bøjet. Hav armene lige bagud med en lille bøjning i albuen. Træk dig så op ved at presse hænderne mod knæene. Bøjningen i albuen skal være den samme hele vejen. Du kan trække dig stille og roligt op, og slippe dig stille og roligt ned med henblik på maksimal styrketræning, eller hurtigt op og stille ned med sigte på eksplosiv træning. Stram maven hele vejen. Regulér, hvilket trin du har apparatet på i ophænget. Jo højere op, jo tungere.

## NO: Abilica XC Slider

Består av to kraftige glideskinner, en polstret pute med fire hjul og to håndtak. Leveres med opphengsbrakett for vegg, med fem ulike høydealternativer. Kan også festes i en ribbevegg el. Lengde totalt 283 cm. Vekt 50 kg.

## SE: Abilica XC Slider

Består av två kraftiga glidskenor, en polstad kudde med fyra hjul och två handtag. Levereras med upphängningsbrakett för vägg med fem olika höjdealternativ. Kan också fästas i en ribbstol. Längden är totalt 283 cm. Vikt 50 kg.

## DK: Abilica XC Slider

Består af to kraftige glideskinner, en polstret pude med fire hjul og to håndtag. Leveres med ophængningsbracket til væg, med fem forskellige højdejusteringer. Kan også fastgøres i en ribbevæg eller lignende. Længde i alt 283 cm. Vægt 50 kg.



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.mylnasport.se

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

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

© Copyright Mylna Sport