



Jump

Up



### NO: Øvelser

Styrker benmuskene og gir god kondisjon.

### SE: Övningar

Stärker benmuskerna och ger bra kondition.

### DK: Øvelser

Styrker benmusklerne og giver god kondition.



Tid: 1 min.

NO: Hopp med samlede ben

SE: Hoppa jämfota

DK: Hop med samlede fødder



Tid: 1 min.

NO: Hopp på ett ben

SE: Hoppa på ett ben

DK: Hop på et ben





Tid: 1 min.

### NO: Dobbelhopp per ben

Hopp to hopp per ben.

### SE: Dubbelhopp per ben

Hoppa två hopp per ben.

### DK: Dobbelthop per ben

Hop to hop per ben.



Tid: 1 min.

### NO: Hopp dobbelt

Finn en rytme hvor du gjør doble runder på hoppetauet innimellom enkle.

### SE: Hoppa dubbelvarv

Alternera med dubbla varv på hopprepet.

### DK: Hop dobbeltomgang

Find en rytme hvor du skifter mellem dobbelt- og enkeltomgange





Tid: 1 min.

**NO:** Hopp baklengs

**SE:** Hoppa baklänges

**DK:** Hop baglæns



**NO: JumpUp**

Hoppetau med plastbelagt vaier og håndtak med myk mosegummi og kulelager. Styrker benmuskene og gir god kondisjon.

**SE: JumpUp**

Hopprep med plastbelagd vajer och handtag med skumgummi och kullager. Styrker benmuskerna och ger bra kondition.

**DK: JumpUp**

Sjippetov med plastbelagt stålvejer, håndtag med blød mosgummi og kuglelejer. Styrker benmusklerne og giver god kondition.



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](mailto:post@mylnasport.no)  
[www.mylnasport.no](http://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](mailto:info@mylnasport.se)  
[www.mylnasport.se](http://www.mylnasport.se)

Mylna Sport Aps  
København, Denmark  
Tlf.: (+45) 70 26 18 60  
E-post: [info@mylnasport.no](mailto:info@mylnasport.no)  
[www.mylnasport.dk](http://www.mylnasport.dk)

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

© Copyright Mylna Sport