



Door

Gym



NO: Øvelser

Meget effektiv fortrening av overkropp. Fungerer også fint til push ups og magetrening.

SE: Övningar

Mycket effektiv för träning av överkropp. Fungerar också fint til push-ups och mageträning.

DK: Øvelser

Meget effektiv til træning af overkrop. Fungerer også fint til push ups og mavetræning.



Antall repetisjoner: 3 x maks repetisjoner

Antal repetitioner: 3 x maks repetitioner

Antal gentagelser: 3 x maks. gentagelser

NO: Chin ups

Trener: Den brede ryggmuskelen, samt armer

Heng apparatet over dørkarmen og hold på de bredeste håndtakene. Det er først og fremst musklene i ryggen du skal bruke når du holder i disse håndtakene. Trekk deg opp med haken over stangen. Gjenta så mange ganger du orker.

SE: Chin ups

Tränar: Den breda ryggmuskeln samt armar

Häng apparaten över dörrkarmen som anvisat. Håll på de bredaste handtagen. De är först och främst musklerna i ryggen du använder när du håller i dessa handtag. Dra dig upp med haken över stängen. Upprepa så många du orkar.

DK: Chin ups

Træner: Den brede ryggmuskeln samt armar

Hæng redskabet op over dørkarmen og hold på de bredeste håndtag. Det er først og fremmest rygmusklerne, du bruger, når du holder i disse håndtag. Træk dig op med hagen over stängen. Gentag, så mange gange du orker.



Antall repetisjoner: 3 x maks repetisjoner

Antal repetitioner: 3 x maks repetitioner

Antal gentagelser: 3 x maks. gentagelser

NO: Pull ups

Trener: Øvre del av rygg, samt forsiden av arm

Hold på håndtakene hvor håndflatene peker mot deg. I denne øvelsen får du mer hjelp av musklene på fremsiden av armen enn på den forrige, og mange opplever derfor å være sterkere her. Løft deg opp til du får haken over stängen. Gjenta så mange ganger du orker.

SE: Pull ups

Tränar: Övre del av rygg samt framsidan av arm

Håll i handtagen där handflatan pekar mot dig. I denna övning får du mer hjälp av musklerna på framsidan av armen än i den förra. Många upplever därför att de är starkare här. Lyft dig upp till du får hakan över stängen. Upprepa så många gånger du orkar.

DK: Pull ups

Træner: Øvre del av ryg, samt forsiden av arm

Hold på håndtagene, hvor håndfladerne peger mod dig. I denne øvelse får du mere hjælp af musklerne på forsiden af armen end på den forrige, og mange oplever derfor at være stærkere her. Løft dig op, til du får hagen over stängen. Gentag, så mange gange du orker.





Antall repetisjoner: 3 x maks repetisjoner

Antal repetitioner: 3 x maks repetitioner

Antal gentagelser: 3 x maks. gentagelser

NO: Pull ups variant II

Trener: Øvre del av rygg, samt forsiden av arm

Hold på håndtakene hvor håndflatene peker mot hverandre.
Gjenta så mange ganger du orker.

SE: Push up med en arm åt gången till sidan

Tränar: Övre delen av rygg samt framsidan av arm

Håll på handtagen där handflatan pekar mot varandra.
Upprepa så många gånger du orkar.

DK: Pull ups variant II

Træner: Øvre del af ryg, samt forsiden af arm

Hold på håndtagene, hvor håndfladerne peger mod hinanden.
Gentag, så mange gange du orker.



Antall repetisjoner: 3 x maks repetisjoner

Antal repetitioner: 3 x maks repetitioner

Antal gentagelser: 3 x maks. gentagelser

NO: Push ups

Trener: Brystmuskulene, samt noe bakside armer og skuldre

La apparatet stå fritt på gulvet. Stå med strak kropp og hendene på de ytterste håndtakene. Senk deretter overkroppen til du har 90 grader i albueleddet. Apparatet vil gjøre at armhevingene føles ekstra utfordrende. Pass på å holde setet nede og ryggen strak. Gjør maks. antall repetisjoner før du hviler.

SE: Push ups

Tränar: Bröstmuskulerna samt något på baksidan av arm och skuldra

Låt apparaten stå fritt på golvet. Stå med rak kropp och händerna på de yttersta handtagen. Sänk därefter överkroppen till du har 90 grader i armbågsleden. Apparatet vill göra att armhävningen känns extra utfordrande. Passa på att hålla sätet nere och ryggen rak. Gör max antal reps innan du vilar.

DK: Push ups

Træner: Brystmuskulerne, samt i nogen grad bagside af arme og skuldre

Lad redskabet stå frit på gulvet. Stå med strakt krop og hænderne på de yderste håndtag. Sænk derefter overkroppen, til du har 90 grader i albueleddet. Redskabet vil bevirke, at armhævningerne føles ekstra udfordrende. Pas på at holde sædet nede og ryggen strakt. Udfør maks. antal gentagelser, før du hviler.





NO: Antall repetisjoner: 3 x maks repetisjoner
Antal repetitioner: 3 x maks repetitioner
SE: Antal gentagelser: 3 x maks. gentagelser

NO: Smale push ups

Trener: Baksiden av armen og skuldre

La apparatet stå fritt på gulvet. Stå med strak kropp og hendene på håndtakene hvor håndflatene peker mot hverandre. Senk deretter overkroppen til du har 90 grader i albueleddet. Apparatet vil gjøre at armhevingene føles ekstra utfordrende. Pass på å holde setet nede og ryggen strak. Gjør maks antall repetisjoner før du hviler.

SE: Smala push ups

Tränar: Baksida av arm och skuldra

Låt apparaten stå fritt på golvet. Stå med rak kropp och händerna på handtagen där handflatan pekar mot varandra. Sänk därefter överkroppen till du har 90 grader i armbågsleden. Apparaten vill göra att armhävningarna känns extra utfodrande. Passa på att hålla säte nere och ryggen rak. Gör max reps innan du vilar.

DK: Smalle push ups

Træner: Bagsiden af armen og skuldre

Lad redskabet stå frit på gulvet. Stå med strakt krop og hænderne på håndtagene, hvor håndfladerne peger mod hinanden. Sænk derefter overkroppen, til du har 90 grader i albueleddet. Redskabet vil bevirke, at armhævningerne føles ekstra udfordrende. Pas på at holde sædet nede og ryggen strakt. Udfør maks. antal gentagelser, før du hviler.



NO: DoorGym

Trapeset henges i døråpningen uten fester, og kan enkelt settes i og tas ut. Ulike håndtak i myk mosegummi for flere varierte grep. Meget effektiv for trening av overkropp. Fungerer også fint til push ups og magetrening.

SE: DoorGym

Trapetsen hänges i dörröppningen utan fästen, och kan enkelt sättas upp och tas ner. Olika handtag i mjuktgummi för flera varierande grepp. Mycket effektiv för träning av överkropp. Fungerar också fint til push-ups och mageträning.

DK: DoorGym

Trapezen hænges i døråbningen uden befæstelser, og kan nemt sættes i og tages ud. Forskellige håndtag i blød moosgummi til flere varierede grep. Meget effektiv til træning af overkrop. Fungerer også fint til push ups og mavetræning.



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