

# Power

# Sling



## NO: Øvelser

Med Abilica PowerSling trener du innenfra og ut, med fokus på neuromuskulær trening av de små støttemusklene. Dette gjør deg både sterk, utholdende og frisk!

## SE: Övningar

Med Abilica PowerSling tränar du inifrån och utåt med fokus på neuromuskulär träning av de små stödmusklerna. Detta gör dig såväl stark och uthållig som frisk.

## DK: Øvelser

Med Abilica PowerSling træner du indefra og ud med fokus på neuromuskulær træning af de små støttemuskler. Det gør dig både stærk, udholdende og sund!



**Antall repetisjoner:** 8 x 3  
**Antal repetitioner:** 8 x 3  
**Antal gentagelser:** 8 x 3

## NO: Pushups

**Trener:** Bryst

Plasser hendene i slynga på strake armer og ha føttene på gulvet. Ha gjerne knærne i gulvet om det er for tungt. Bøy så armene til albuen er i ca 90 grader. Stram magen og vær rett i ryggen. Du kan også regulere lengden på slynga til litt kortere, eller bevege deg frem i slynga, for å gjøre det lettere.

## SE: Armhävningar

**Tränar:** Bröstat

Placera händerna i slingan på raka armar och ha fötterna på golvet. Ha gärna knäna i golvet om det är för tungt. Böj armarna tills armbågen är i 90 grader. Spänn magen och håll ryggen rak. Du kan också reglera längden på slingan så att de blir lite kortare eller röra dig framåt i öglorna för att göra det lättare.

## DK: Pushups

**Træner:** Bryst

Placer hænderne i slingan med strakte arme og sæt fødderne på gulvet. Hav gerne knæene i gulvet, hvis det er for svært. Böj armene indtil albuerne er i ca. 90 grader. Spænd mavemusklerne og ret ryggen. Du kan også gøre længden på slingen lidt kortere eller bevæge dig fremad i slingen for at gøre det lettere.



**Antall repetisjoner:** 8 x 3  
**Antal repetitioner:** 8 x 3  
**Antal gentagelser:** 8 x 3

## NO: Lårcurl

**Trener:** Baksida lår og sete

Ligg på ryggen med føttene i slynga. Løft så opp rumpa fra gulvet og trekk føttene mot deg. Prøv å holde rumpa oppe og kroppen strak hele veien. Jo lengre bak i slyngen du ligger, jo lettere er det.

## SE: Lårböj

**Tränar:** Baksida lår och säte

Ligg på rygg med fötterna i slingan. Lyft upp rumpan från golvet och dra fötterna mot dig. Försök hålla rumpan uppe och ryggen rak hela tiden. Ju längre bak i slingan du ligger, desto lättare är det.

## DK: Lårcurl

**Træner:** Lårenes bagside og sæde

Lig på ryggen med fødderne i slingan. Løft bagdelen op fra gulvet og træk fødderne mod dig. Prøv at holde bagdelen oppe og kroppen strakt hele vejen. Jo længere bagud du ligger i slingen, jo lettere er det.



**Antall repetisjoner:** 8 x 3  
**Antal repetitioner:** 8 x 3  
**Antal gentagelser:** 8 x 3

## NO: Magetrek

**Trener:** Mage

Ligg på magen og plasser føttene i slynga. Løft deg opp på albuen og hold en strak kropp. Trekk knærne inn mot magen og rolig tilbake til strak kropp. Stram magen hele veien slik at du har kontroll på ryggen. Jo lengre bak i slyngen du ligger, jo lettere er det.

## SE: Magövning

**Tränar:** Mage

Ligg på mage och placera fötterna i slingan. Gå upp på armbågarna och håll kroppen rak. Dra in knäna mot magen och gå sedan sakta tillbaka till rak kropp. Spänn magen hela tiden så att du har kontroll över ryggen. Ju längre bak i slingan du ligger, desto lättare är det.

## DK: Mavetræk

**Træner:** Mave

Lig på maven og placer fødderne i slingan. Løft dig op på albuerne og hold kroppen strakt. Træk knæerne ind mod maven og stræk kroppen roligt ud igen. Spænd maven hele vejen, så du har kontrol over ryggen. Jo længere bagud du ligger i slingen, jo lettere er det.





**Antall repetisjoner:** 8 x 3  
**Antal repetitioner:** 8 x 3  
**Antal gentagelser:** 8 x 3

## NO: Skrå magetrek

**Trener:** Mage

Ligg på magen og plasser føttene i slynga. Løft deg opp på albue og hold en strak kropp. Trekk knærne ut mot siden og så langt frem som du klarer. Stram magen hele veien slik at du har kontroll på ryggen. Jo lengre bak i slyngen du ligger, jo lettere er det.

## SE: Sned magövning

**Tränar:** Mage

Ligg på mage och placera fötterna i slingan. Gå upp på armbågarna och håll kroppen rak. Dra ut knäna mot sidorna så långt fram som du klarar. Spänn magen hela tiden så att du har kontroll över ryggen. Ju längre bak i slingan du ligger, desto lättare är det.

## DK: Skrå mave-træk

**Træner:** Mave

Lig på maven og placer fødderne i slyngen. Løft dig op på albuerne og hold kroppen strakt. Træk knæerne ud til siden og så langt frem, som du kan klare. Spænd maven hele vejen, så du har kontrol over ryggen. Jo længere bagud du ligger i slyngen, jo lettere er det.



**Antall repetisjoner:** 8 x 3  
**Antal repetitioner:** 8 x 3  
**Antal gentagelser:** 8 x 3

## NO: Triceps press

**Trener:** Triceps (bakside arm)

Stå oppreist i slynga og len tyngden fremover. Bøy armene med albue pekende fremover. Deretter skal du strekke armene ut ved kun å strekke ut albueleddet. Skuldrene skal holdes i ro. Jo lenger frem du går i slyngen, jo lettere er det.

## SE: Triceps press

**Tränar:** Triceps (baksida arm)

Stå upprätt i slingan och luta din vikt framåt. Böj armarna och se till att armbågarna pekar framåt. Sträck sedan ut armarna genom att endast räta ut armbågsleden. Håll axlarna stilla. Ju längre fram du går i slingan, desto lättare är det.

## DK: Triceps press

**Træner:** Triceps (bagsiden af armene)

Stå oprejst i slyngen og læn din vægt fremad. Bøj armene mens albuerne peger fremad. Derefter strækkes armene ud ved kun at strække albueleddet.



**Antall repetisjoner:** 8 x 3  
**Antal repetitioner:** 8 x 3  
**Antal gentagelser:** 8 x 3

## NO: Pullups

**Trener:** Rygg

Heng i slyngen med ryggen mot underlaget. For å gjøre det lettere kan du bøye i knærne og/eller regulere slyngen kortere. Heis deg så opp med albue ut til siden. Prøv å holde kroppen helt i ro slik at du kun bruker armene og ryggen når du heiser deg opp.

## SE: Pullups

**Tränar:** Rygg

Häng i slingan med ryggen mot underlaget. För att göra det lättare kan du böja knäna och/eller göra slingan kortare. Dra dig upp så att armbågarna pekar ut åt sidorna. Försök hålla kroppen helt stilla så att du endast använder armarna och ryggen när du drar dig upp.

## DK: Pullups

**Træner:** Ryg

Hæng i slyngen med ryggen mod underlaget. For at gøre det lettere kan du bøje knæene og/eller gøre slyngen kortere. Hejs dig op med albuerne ud til siden. Prøv at holde kroppen helt i ro, så du kun bruger armene og ryggen, når du hejser dig op.





## NO: Abilica PowerSling

Slyngen er justerbar og kan raskt og enkelt tilpasses ønsket øvelse. Påsydde målelinjer hjelper deg å justere slyngen likt på begge sider. 2 stk. justerbare håndtak for armer og ben gir deg mulighet for en rekke øvelser. Slyngen kan brukes både inne og ute. Bruk det opphenget som passer deg best, både krok og dørfeste følger med. Kan festes i en dør, en gren, ribbevegg, huskestativ e.l.

## SE: Abilica PowerSling

Slingan är justerbar och kan snabbt och enkelt anpassas till önskad övning. Påsydda måttband hjälper dig att justera slingan likadant på båda sidor. 2 justerbara handtag för armar och ben möjliggör en lång rad övningar. Slingan kan användas såväl inne som ute. Använd den upphängd på det sätt som passar dig bäst, såväl krok som dörrfäste medföljer. Kan fästas i en dörr, en gren, en ribbvägg eller en gungställning.

## DK: Abilica PowerSling

Slyngen er justerbar og kan hurtigt og enkelt tilpasses den ønskede øvelse. Påsydede målelinjer hjælper dig med at justere slyngen ens på begge sider. 2 stk. justerbare håndtag til arme og ben giver dig mulighed for en række øvelser. Slyngen kan bruges både inde og ude. Brug det ophæng som passer dig bedst, både krog og dørfæste følger med. Kan fastgøres i en dør, en gren, ribbevæg, gyngestativ o.lign.



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

© Copyright Mylna Sport