

# Power

# Band



**NO:**

## PowerBand & DoorGym

Perfekt når du trenger hjelp under pull-ups, suverent til trening sammen med en venn. Passer bra som ekstra motstand for grunnøvelser når du trener alene. Kan brukes sammen med Abilica DoorGym og Abilica HangOn.

**SE:**

## PowerBand & DoorGym

Perfekt når du behöver hjälp under pull-ups, suveränt vid träning tillsammans med en vän. Passar suveränt bra som extra motstånd för grundövningar när du tränar ensam. Kan användas tillsammans med Abilica DoorGym och Abilica HangOn.

**DK:**

## PowerBand & DoorGym

Perfekt, til når du har brug for hjælp til at trække dig op, og fantastisk til træne sammen med en ven. Fantastisk til brug som ekstra modstand for grundlæggende øvelser, når du træner alene. Kan bruges sammen med Abilica DoorGym og Abilica HangOn.

**GB:**

## PowerBand & DoorGym

Perfect for when you need help during pull-ups, great for working out with a friend. Fantastic for use as extra resistance for basic exercises when training alone. Compatible for use with Abilica DoorGym and Abilica HangOn.



Tid/Time: 1 min.

## NO: Enhåndsroing

Fest strikken i et dørråndtak, eller noe annet i hofte-/mage-/brysthøyde. Stå med parallelle ben, hoftebreddes avstand. Stram magen og rett deg opp i brystet. Strekk armen helt ut foran deg. Trekk så armen tilbake med albuen inntil kroppen. Når du blir trygg på øvelsen kan du gjerne bevege skulderen også frem og tilbake når du slipper frem/trekker tilbake for å få maks ut av øvelsen. Bytt arm etter 30 sek.

## SE: Enhandsrodd

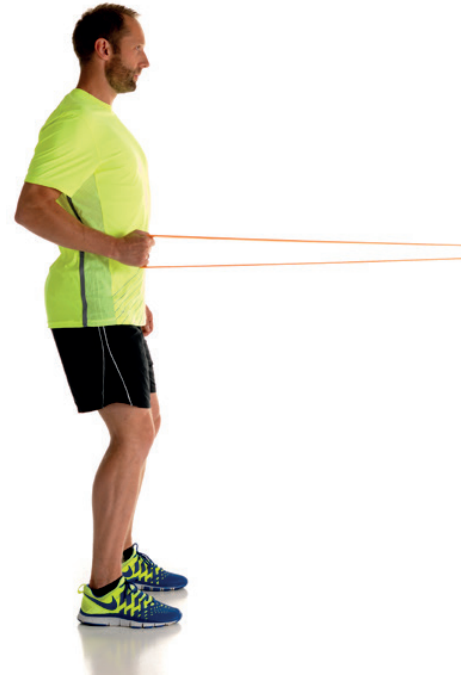
Fäst bandet runt ett dörrhandtag eller något annat föremål i höft/mag/brösthöjd. Stå med benen parallella på en höftbredds avstånd. Spänn magen och räta på bröstet. Sträck ut en raklång arm framför dig. Dra tillbaka armen med armbågen intill sidan. När du vant dig vid denna övning kan du även röra axeln bakåt och framåt medan du sträcker ut/drar tillbaka armen för en mer intensiv träning. Byt arm efter 30 sekunder.

## DK: Roning med en hånd

Fastgør båndet omkring et dørråndtag eller en anden genstand i hofte-, mave- eller brysthøjde. Stå med benene i parallel afstand med hofterne. Spænd mavemusklerne og ret brystet. Stræk en arm helt ud foran dig. Træk armen tilbage, så albuen når til siden. Efterhånden som du bliver mere fortrolig med denne øvelse, kan du også flytte din skulder frem og tilbage når du strække ud og trækker tilbage, så du opnår en mere intens træning. Skift arm efter 30 sekunder.

## GB: One-hand rowing

Secure the band around a door handle or other object at hip/abdomen/chest height. Stand with legs parallel hip-distance apart. Tighten your abdomen and straighten your chest. Extend one arm out fully in front of you. Pull back your arm with your elbow next to your side. As you become comfortable with this exercise, you can also move your shoulder back and forth as you extend and pull back for a more intense workout. Switch arms after 30 seconds.



Tid/Time: 1 min.

## NO: Push-ups

Still deg i pushups posisjon med strikken over øvre del av rygg og rundt hendene. Gjør pushups som vanlig, husk det er brystet som skal ned mot gulvet. Strikken vil gjøre at pushupen er hardere i den øvre fasen hvor du er sterk, mens den i den nedre og tyngre fasen gir lite motstand.

## SE: Push-ups

Placera dig i push-up-positionen med bandet över övre delen av din rygg och runt dina händer. Gör en vanlig push-up och kom ihåg att sänka ner bröstkorgen mot golvet. Bandet kommer att göra push-upen mer effektiv under den uppåtgående rörelsen, samtidigt som motståndet är ringa under den neråtgående och svårare rörelsen.

## DK: Armbøjninger

Stil dig i armbøjningsposition med båndet over den øverste del af din ryg og rundt om dine hænder. Lav en normal armbøjning, og husk at sænke brystet ned til gulvet. Båndet gør armbøjningen mere effektiv i den opadgående bevægelse, mens det giver en let modstand i den lavere og sværere bevægelse.

## GB: Push-ups

Get into the push-up position with the band over the top of your back and around your hands. Do a normal push-up and remember to lower your chest down to the floor. The band will make the push-up more effective during the upper movement, while providing little resistance in the lower and more difficult movement.





Tid/Time: 1 min.

### NO: Strak markløft

Fest strikken så lavt som mulig, i noe som gjør at den ikke sklir opp. Stå med ryggen til festepunktet og hold strikken mellom bena. Bøy overkroppen forover og rumpa ut bak. Lett bøy i bena. Skyv så hofta frem og rett deg opp i kroppen. Strak rygg hele veien, stram magen.

### SE: Rakt dödlyft

Fäst bandet så långt som möjligt så att det inte kan glida uppåt. Stå med ryggen mot fästpunkten och håll bandet mellan dina ben. Böj överkroppen framåt och tryck ut skinkorna. Böj lite på benen. Skjut höften framåt och räta på kroppen. Håll ryggen rak och magen spänd under hela övningen.

### DK: Lige dødløft

Fastgør båndet så lavt som muligt, så det ikke kan glide opad. Stå med ryggen mod fastgørelsespunktet, og hold båndet mellem dine ben. Bøj overkroppen fremad, og skyd enden ud. Bøj let i benene. Skyd hoften fremad, og ret kroppen op. Hold ryggen lige og mavemusklerne stramme under hele øvelsen.

### GB: Straight deadlift

Secure the band as low as possible so that it cannot slide upwards. Stand with your back against the anchorage point and hold the band between your legs. Bend your upper body forward and your buttocks out. Bend your legs slightly. Thrust your hip forward and straighten your body. Keep your back straight and abdomen tight the entire time.



Tid/Time: 1 min.

### NO: Stående rotasjon

Fest strikken i et dørhåndtak, eller noe annet i hofte-/mage-/brysthøyde. Stå med siden til feste punkt. Hold i strikken med begge hendene og strekk armene ut foran deg i magehøyde. Roter så bort fra festepunktet. Hold hoftene i ro. Bytt side etter 30 sek.

### SE: Stående rotation

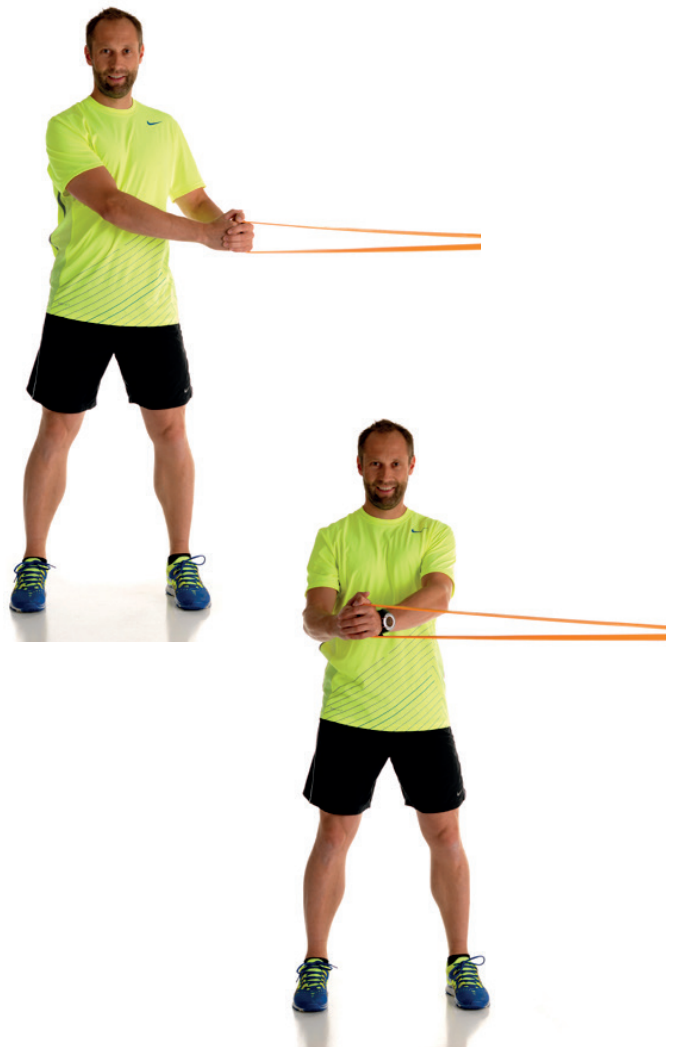
Fäst bandet runt ett dörrhandtag eller något annat föremål i höft/mag/brösthöjd. Stå med ena sidan vänd mot fästpunkten. Håll bandet med båda händerna och sträck ut armarna framför dig i maghöjd. Roter bort från fästpunkten. Håll höfterna stilla. Byt sida efter 30 sekunder.

### DK: Stående rotation

Fastgør båndet omkring et dørhåndtag eller en anden genstand i hofte-, mave- eller brysthøjde. Stå med siden til fastgørelsespunktet. Hold båndet med begge hænder, og stræk armene ud foran dig i mavehøjde. Roter væk fra fastgørelsespunktet. Hold hofterne i ro. Skift side efter 30 sekunder.

### GB: Standing rotation

Secure the band around a door handle or other object at hip/abdomen/chest height. Stand with your side towards the anchorage point. Hold the band with both hands and extend your arms in front of you at stomach height. Rotate away from the anchorage point. Keep your hips still. Switch sides after 30 seconds.





Tid/Time: 1 min.

### NO: Gyngende planke, rygg

Fest strikken i taket, i HangOn, eller et annet høyt festepunkt. Ligg på ryggen. Bruk gjerne flere strikker eller knyt strikken for å gjøre den strammere. I utgangsposisjon skal bena være ganske høyt opp fra bakken. Heis deg opp slik at kun hodet og skuldrene er i gulvet og du holder en rett linje fra skuldrene til ankene. Støtt med armene langs siden. Gynn så bena ned mot gulvet og opp igjen. Hold rett kropp hele veien.



### SE: Svängande planka, rygg

Sätt fast bandet i taket, i HangOn eller någon annan hög fästpunkt. Lägg dig på rygg. Använd flera band eller knyt bandet för att spänna det. I startpositionen ska dina ben befinna sig ganska högt ovanför golvet. Dra dig själv uppåt, håll kvar huvud och axlar på golvet och låt kroppen hålla en rak linje från axel till ankel. Stöd dig med armarna på sidorna. Sväng benen mot golvet och för därefter upp dem igen. Håll alltid kroppen rak.



### DK: Svingende planke, ryg

Fastgør båndet til loftet i HangOn eller et andet højt placeret fastgørelsespunkt. Lig på ryggen. Brug flere bånd eller knyt båndet for at gøre det strammere. I startposition skal dine ben være løftet ret højt oppe fra jorden. Træk dig selv op, idet du holder dit hoved og dine skuldre på gulvet, og kroppen danner en ret linje fra skulder til ankel. Støt dig selv med armene langs siden. Sving dine ben mod gulvet og op igen. Hold din krop lige hele tiden

### GB: Swinging plank, back

Attach the band to the ceiling, in HangOn or another high attachment point. Lie on your back. Use several bands or knot the band to make it tighter. In the starting position, your legs should be rather high off the ground. Pull yourself up, keeping your head and shoulders on the ground and with your body in a straight line from shoulder to ankle. Support yourself with your arms at your sides. Swing your legs towards the floor and then up again. Keep your body straight the entire time.



Tid/Time: 1 min.

### NO: Gyngende planke, mage

Fest strikken i taket, i HangOn, eller et høyt festepunkt. Ligg på magen. Bruk gjerne flere strikker eller knyt strikken for å gjøre den strammere. I utgangsposisjon skal bena være ganske høyt opp fra bakken. Heis deg opp på albuen og hold en rett linje fra skuldrene til ankene. Gynn så bena ned mot gulvet og opp igjen. Hold rett kropp hele veien.

### SE: Svängande planka, mage

Sätt fast bandet i taket, i HangOn eller någon annan hög fästpunkt. Ligg med ansiktet neråt. Använd flera band eller knyt bandet för att spänna det. I startpositionen ska dina ben befinna sig ganska högt ovanför golvet. Lyft upp dig själv på armbågarna och låt kroppen hålla en rak linje från axel till ankel. Sväng benen mot golvet och för därefter upp dem igen. Håll alltid kroppen rak.

### DK: Svingende planke, mave

Fastgør båndet til loftet i HangOn eller et andet højt placeret fastgørelsespunkt. Lig med ansigtet nedad. Brug flere bånd eller knyt båndet for at gøre det strammere. I startposition skal dine ben være løftet ret højt oppe fra jorden. Løft dig selv op på albuerne, og lad din krop danne en lige linje fra skulder til ankel. Sving dine ben mod gulvet og op igen. Hold din krop lige hele tiden.

### GB: Swinging plank, abdomen

Attach the band to the ceiling, in HangOn or another high attachment point. Lie face down. Use several bands or knot the band to make it tighter. In the starting position, your legs should be rather high off the ground. Lift yourself onto your elbows and keep your body in a straight line from shoulder to ankle. Swing your legs towards the floor and then up again. Keep your body straight the entire time.







## NO: Chins

Fest DoorGym og heng rett ned i den. Vi viser her med bredt grep, men du kan også prøve deg frem med et av de andre grepene i apparatet for variasjon. Heis deg rolig opp og senk deg rolig ned. Ha fokus på å bruke ryggmuskulene i det brede grepet. Bruk gjerne en eller flere strikker dersom du ikke er sterk nok til å løfte hele kroppsvekten din.

## DK: Kropshævninger

Fastgør DoorGym hæng i den. Her viser vi øvelsen med et bredt greb, men du kan også variere med et af de andre greb. Løft kroppen langsomt op og sænk den igen langsomt. Fokuser på at bruge dine rygmuskler med det brede greb. Du kan også bruge et eller flere bånd, hvis du ikke er stærk nok til at løfte hele din kropsvægt.

## SE: Chin-ups

Sätt fast DoorGym och häng från den. Här visar vi övningen utförd med ett brett grepp, men du kan även variera dig med något av de andra greppen. Lyft dig själv långsamt uppåt och sänk därefter ner dig igen långsamt. Fokusera på att använda ryggmuskulerna när du använder det breda greppet. Du kan även använda ett eller flera band om du inte är tillräckligt stark för att lyfta din egen kroppsvikt.

## GE: Chin-ups

Attach DoorGym and hang from it. Here we show the exercise using a wide grip, but you can also vary with one of the other grips. Raise yourself slowly and then lower yourself down again slowly. Focus on using your back muscles with the wide grip. You can also use one or more bands if you are not strong enough to lift your entire body weight.



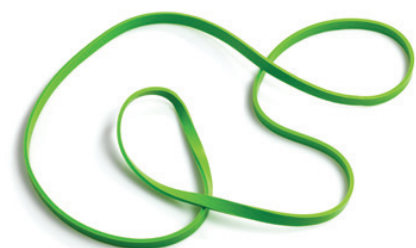


**GO MOBILE.**

This product is  
a part of the  
Abilica Circle app

**Check it out!**

<http://splt.cc/abilicacircle>



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