



Big

Balance



#### NO: Øvelser

Abilica BigBalance gir effektiv trening av balansen, og kan fint kombineres med andre produkter for å øke aktiviseringen av kjernemuskulatur, f.eks. ved bruk av slynge.

#### SE: Övningar

Abilica BigBalance ger effektiv träning av balansen, och kan enkelt kombineras med andra produkter för att öka aktiveringen av kärnmuskulatur, till exempel vid användning av slynga.

#### DK: Øvelser

Abilica BigBalance træner balanceevnen effektivt og kan fint kombineres med andre produkter med henblik på at øge aktiveringen af kernemuskulatur, f.eks. ved at bruge slynge.

#### GB: Exercises

Abilica BigBalance gives effective balance training, and can be combined with other products to increase activation of core musculature, e.g. by using a sling.



**Antall repetisjoner:** 3 serier x 1 min per fot  
**Antal repetitioner:** 3 set x 1 min per fot  
**Antal gentagelser:** 3 serier x 1 minut pr. fot  
**Number of repetitions:** 3 reps x 1 min per foot

## NO: 1-fots balanse

**Trener:** Generell balanse

Still deg midt opp på BigBalance. Stram kjernemuskulaturen og bruk hendene til å holde balansen/opprettholde holdningen. Lek og utfordre balansen din ved å lukke et øye, hold armene inntil kroppen og armene bak hodet.

## SE: 1-fots balans

**Tränar:** Allmän balans

Ställ dig mitt på BigBalance. Spänn din kärnmuskulatur och använd händerna för att hålla balansen/ upprätthålla hållningen. Lek och utmana din balans genom att stänga ena ögat, håll armarna nära kroppen och armarna bakom huvudet.

## DK: 1-fods-balance

**Træner:** General balance

Stil dig midt på BigBalance. Stram kærnemuskulaturen, og brug hænderne til at holde balancen/bevare holdningen. Du kan udfordre din balanceevne ved at lukket et øje, holde armene ind til kroppen og armene bag hovedet.

## GB: 1-foot balance

**Trains:** General balance

Stand on the middle of BigBalance. Tense your core musculature and use your hands to keep your balance/posture. Try challenging yourself by closing one eye, holding your arms by your sides and behind your head.



**Antall repetisjoner:** 3 x 15 repetisjoner  
**Antal repetitioner:** 3 x 15 repetitioner  
**Antal gentagelser:** 3 x 15 repetitioner  
**Number of repetitions:** 3 x 15 reps

## NO: Knebøy på BigBalance

**Trener:** Lår og sete

Still deg med hoftebredde avstand mellom beina på BigBalance. Hold hendene foran kroppen gjennom hele bevegelsen. Bøy i knærne, sett deg rolig ned, med sete bakover og ryggen rett. Pass på at knærne ikke passerer foran tærne. Senk deg ned til hoften er på høyde med knærne og reis deg rolig opp igjen. Hold pusten på vei ned og pust rolig ut når du løfter deg opp.

## SE: Knäböj på BigBalance

**Tränar:** Lår och säte

Ställ dig med höftbredd mellan benen på BigBalance. Håll händerna framför kroppen under hela rörelsen. Böj på knäna, sätt dig ner lugnt med sätet bakåt och ryggen rak. Se till att knäna inte passerar framför tårna. Sänk dig ner tills höfterna är i nivå med knäna och res dig lugnt igen. Håll andan på vägen ner och andas normalt när du reser dig.

## DK: Knæbøjning på BigBalance

**Træner:** Lår og bækdel

Stil dig med benene i hoftebreddes afstand på BigBalance. Hold hænderne foran kroppen under hele bevægelsen. Bøj knæene, gå langsomt ned med bagdelen bagud og lige ryg. Sørg for, at knæene ikke kommer længere frem end tærne. Sænk dig ned, indtil hofterne er i knæhøjde, og rejs dig så roligt op igen. Hold vejret på vej ned, og ånd roligt ud, mens du bevæger dig op igen.

## GB: Knee bend on BigBalance

**Trains:** Thigh and butt

Stand with feet apart on BigBalance. Hold your arms out from the body throughout the movement. Bend your knees, lower yourself slowly with your backside sticking out and back straight. Do not let your knees extend beyond your toes. Lower yourself until your hips are level with your knees and then straighten slowly. Hold your breath on the way down, exhale slowly when rising.





**Antall repetisjoner:** 3 x 10 repetisjoner per fot  
**Antal repetitioner:** 3 x 10 repetitioner per fot  
**Antal gentagelser:** 3 x 10 repetitioner pr. fot  
**Number of repetitions:** 3 x 10 reps per foot

## NO: 1-fots knebøy på BigBalance

**Trener:** Lår og sete

Still deg midt på BigBalance med en fot. Bruk hendene til å holde balansen gjennom hele bevegelsen. Bøy i kneet, sett deg rolig ned med sete bakover, bøy overkroppen fremover og senk deg ned til hoften er på høyde med knærne og reis deg rolig opp igjen. Pass på at kneet ikke passerer foran tærne. Hold pusten på vei ned og pust rolig ut når du løfter deg opp.

## SE: 1-fots knäböj på BigBalance

**Tränar:** Lår och säte

Ställ dig mitt på BigBalance med en fot. Använd händerna för att hålla balansen genom hela rörelsen. Böj ditt knä, sätt dig lugnt ner med sätet bakåt, böj överkroppen framåt och sänka dig ner till höfterna är i nivå med knäna och res dig upp igen. Se till att ditt knä inte passerar framför dina tår. Håll andan på vägen ner och andas normalt när du reser dig.

## DK: 1-fods-knæbøjning på BigBalance

**Træner:** Lår og bakdel

Stå på et ben midt på BigBalance. Brug hænderne til at holde balancen, mens hele bevægelsen udføres. Bøj knæet, gå roligt ned med bagdelen bagud, bøj overkroppen fremover, og gå ned til hoften er på højde med knæene, og rejs dig roligt op igen. Sørg for, at knæene ikke kommer længere frem end tærne. Hold vejret på vej ned, og ånd roligt ud, mens du bevæger dig op igen.

## GB: 1-foot knee bend on BigBalance

**Trains:** Thigh and butt

Stand in the centre of BigBalance on foot. Use your hands to keep your balance throughout the exercise. Bend your knees, lower yourself slowly with your backside sticking out, bend your upper body forwards and lower yourself until your hips are level with your knees, and then rise slowly up again. Do not let your knees extend beyond your toes. Hold your breath on the way down, exhale slowly when rising.



**Antall repetisjoner:** 3 x 1 minutt  
**Antal repetitioner:** 3 x 1 minut  
**Antal gentagelser:** 3 x 1 minut  
**Number of repetitions:** 3 x 1 minutes

## NO: Statisk sit-up på BigBalance

**Trener:** Baksida lår og mage

Sett deg med sete på BigBalance. Hold hendene langs kroppen og bruk disse for å holde balansen. Len deg rolig bakover til at du kjenner at du må bruke magemuskulaturen for å holde deg oppreist. Hold ryggen rett hele tiden. Prøv å strekk ut beina for å øke vanskelighetsgraden.

## SE: Statisk sit-up på BigBalance

**Tränar:** Baksida lår och mage

Sätt dig med sätet på BigBalance. Håll händerna längs kroppen och använd dessa för att hålla balansen. Luta dig lugnt tillbaka tills du känner att du måste använda magmusklerna för att hålla dig uppe. Håll ryggen rak. Försök att sträcka ut benen för att öka svårigheten.

## DK: Statisk opsidning på BigBalance

**Træner:** Bagside lår og mave

Sæt dig på BigBalance. Hold hænderne langs kroppen, og brug dem til at holde balancen. Læn dig langsom bagover, til du mærker, at du skal bruge mavemusklerne til at holde dig oprejt. Hold ryggen rank hele tiden. Prøv at strække benene ud for at øge sværhedsgraden.

## GB: Static sit-up on BigBalance

**Trains:** Back thighs and stomach

Sit on BigBalance. Hold your arms along your body and use them to keep your balance. Lean slowly backwards until you know that you are using your abdominal muscles to keep yourself up. Keep your back straight all the time. Try stretching your legs out to make it more difficult.





**Antall repetisjoner:** 3 x 10 repetisjoner per fot  
**Antal repetitioner:** 3 x 10 repetitioner per fot  
**Antal gentagelser:** 3 x 10 repetitioner pr. fot  
**Number of repetitions:** 3 x 10 reps per foot

## NO: 1-bens hoftehev på BigBalance

**Trener:** Baksida lår og mage

Legg deg på rygg med en fot på BigBalance. Løft opp tærne fra bakken, men behold hælen på BigBalance gjennom hele bevegelsen. Bevegelsen starter ved at du løfter hoften rolig og kontrollert fra bakken, stram baksida lår, setemuskulaturen og kjernemuskulaturen. Senk hoften rolig mot bakken igjen og gjenta bevegelsen. Motsatt fot skal du holde parallelt med den foten som arbeider. Pust rolig og kontrollert gjennom hele bevegelsen.

## SE: 1-bens höfthev på BigBalance

**Tränar:** Baksida lår och mage

Ligg på rygg med ena foten på BigBalance. Lyft tårna från marken, men håll hälen på BigBalance under hela rörelsen. Rörelsen börjar med att lyfta höfterna lugnt och kontrollerat från marken medan du stramar baksidan, rumpen och kärnmuskulaturen. Sänk höften lugnt mot marken igen och upprepa rörelsen. Motsatt fot ska du hålla parallellt med foten som arbetar. Andas långsamt och kontrollerat genom hela rörelsen.

## DK: 1-bens hoftehævning BigBalance

**Træner:** Bagside lår og mave

Læg dig på ryggen med en fod på BigBalance. Løft tærne op fra jorden, men lad hælene blive på jorden under hele bevægelsen. Bevægelsen starter med, at du løfter hoften roligt og kontrolleret fra jorden, mens du strammer musklerne på bagsiden af lårene, sædemusklerne og kernemuskulaturen. Sænk roligt hoften ned mod jorden igen, og gentag bevægelsen. Den modsatte fod skal holdes parallelt med foden, der arbejder. Træk vejret roligt og kontrolleret under hele bevægelsen.

## GB: 1-leg hip lift on BigBalance

**Trains:** Back thighs and stomach

Lie on your back with one foot on BigBalance. Raise your toes, but keep your heels on BigBalance throughout the movement. Start by slowly lifting your hips whilst tensing the backs of your thighs, buttocks and core muscles. Slowly lower your hips to the ground and repeat. Keep the other foot parallel with the foot your are moving. Breathe slowly and controlled throughout the movement.



**Antall repetisjoner:** 3 x 6 repetisjon per arm  
**Antal repetitioner:** 3 x 6 oppreningar per arm  
**Antal gentagelser:** 3 x 6 repetitioner pr. arm  
**Number of repetitions:** 3 x 6 reps per arm

## NO: Push ups på BigBalance

**Trener:** Bryst, og noe baksida armer og skuldre

Still deg i push-ups stilling med en hånd på BigBalance, enten på tærne eller knærne. Stram kjernemuskulatur og hold kroppen rett gjennom hele bevegelsen. Senk overkroppen rolig mot bakken og snu bevegelsen når brystet berører BigBalance. Hold pusten på vei ned og pust ut når du presser deg fra bakken tilbake til utgangsposisjonen.

## SE: Push ups på BigBalance

**Tränar:** Bröstkorg och delvis baksida av arm och axlar

Ställ dig i push-ups läge med en hand på BigBalance, antingen på tårna eller knäna. Dra åt kärnmuskulaturen och håll kroppen rak genom hela rörelsen. Sänk överkroppen lugnt mot marken och vänd på rörelsen när bröstet vidrör BigBalance. Håll andan på vägen ner och andas ut när du pressar upp dig från marken till ditt ursprungliga läge.

## DK: Armhævninger på BigBalance

**Træner:** Bryst, og i nogen grad bagside af arme og skuldre

Stil dig i armhævningsstilling med en hånd på BigBalance, idet du støtter på tærne eller knæene. Spænd kernemuskulaturen, og hold kroppen lige under hele bevægelsen. Sænk overkroppen roligt mod jorden, og løft igen, når brystet rører jorden. Hold vejret på vej ned og ånd ud, når du presser dig væk fra jorden og tilbage til udgangsposisjonen.

## GB: Push ups on BigBalance

**Trains:** Chest, and some parts arms and shoulders

Get into push-up position with one hand on BigBalance, balanced either on your toes or knees. Tense the core muscles and hold your body straight throughout the movement. Lower your upper body slowly towards the floor. Rise up again when your chest touches BigBalance. Hold your breath on the way down, exhale when pushing up from the floor back to start position.





**Antall repetisjoner:** 3 x 10 repetisjoner per side  
**Antal repetitioner:** 3 x 10 repetitioner per sida  
**Antal gentagelser:** 3 x 10 repetitioner pr. side  
**Number of repetitions:** 3 x 10 reps per side

## NO: Sidehev på BigBalance

**Trener:** Lår og lyske

Sett deg på siden av hoften oppå BigBalance og støtt deg med armene for å holde balansen. Løft beina så høyt du klarer ved å jobbe med skrå magemuskulatur. Senk beina rolig ned igjen og gjenta bevegelsen.

## SE: Sidlyft på BigBalance

**Tränar:** Lår och ljumske

Sätt dig på sidan av höften på toppen av BigBalance och stödja dig med armarna för att hålla balansen. Lyft på benen så högt du kan genom att arbeta med de sneda magmusklerna. Sänk benen lugnt ner igen och upprepa rörelsen

## DK: Sidehævninger på BigBalance

**Træner:** Lår og lyske

Læg dig på hoften på BigBalance, og støt dig med armene for at holde balancen. Løft benene, så meget du kan, idet du arbejder med de skrå mavemuskler. Sænk roligt benet igen, og gentag bevægelsen.

## GB: Side lift on BigBalance

**Trains:** Thigh and groin

Sit on the side of your hip on BigBalance, supporting yourself with your arms. Raise you legs as high as you can by working with the diagonal abdominal muscles. Slowly lower your legs and repeat.





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