



GymMat

- ☐ Size 60x120x2 cm
- ☐ Size 50x200x2 cm
- ☐ Size 100x200x2 cm



NO: Øvelser

Abilica GymMat er meget godt egnet for trening av f.eks. mage/situps og rygg/rygghev og for uttøying etter trening. Perfekt også til turning og lek for barn samt krabbeteppe for babyer.

Inneholder ikke ftalater eller andre giftstoffer.

SE: Övningar

Abilica GymMat ägnar sig bra för träning av t.ex mage/situps och rygg/rygghev och för stretching efter träningen. Perfekt också för gymnastik och lek för barn samt krypfilt för bebisar.

Innehåller inte ftalater eller andra giftiga ämnen

DK: Øvelser

Abilica GymMat er rigtig godt egnet til træning af f.eks. mave/mavebøjninger og ryg/ryghævninger og til udstrækning efter træning. Også perfekt til gymnastik og leg for børn samt som kravletæppe for babyer.

Indeholder ikke ftalater eller andre giftstoffer.



Antall repetisjoner: 10-12 x 3
Antal repetitioner: 10-12 x 3
Antal gentagelser: 10-12 x 3



NO: Pushups

Trener: Trener brystmuskulatur, baksiden av armene og skuldre.

Ligg på magen på matten, med tærne i gulvet og håndflatene ned, med skulderbreddes avstand i mellom. Hold helt strak kropp gjennom hele øvelsen. Press hendene ned mot gulvet og skyv deg opp til armene er strake. Pass på at du ikke blir hengende ned mellom skuldrene. Se ned i gulvet. Senk deg rolig ned til brystkassen treffer gulvet. Jo lenger hendene er fra hverandre jo mer brystmuskeltrening. Ved smalere tak, trenes bla. baksiden av armene i større grad. Øvelsen gjøres lettere ved å sette knærne ned i matten, evt. tyngre ved å sette bena opp på f.eks en stol.

SE: Pushups

Tränar: Tränar bröstmuskulatur, baksida armar och skuldror.

Ligg på magen på mattan, med tårna i golvet och handflatorna ner, med en axelbredds avstånd mellan händerna. Håll kroppen sträckt genom hela övningen. Pressa händerna ner mot golvet och skjut dig upp tills armarna är helt sträckta. Var noga med att inte låta partiet mellan skuldrorna sjunka ner under övningen. Se ner i golvet. Sjunk sakta ner tills bröstkorgen träffar golvet. Ju längre avstånd mellan händerna, desto mer tränas bröstmuskulaturen. Genom att minska avtsåndet mellan händerna, tränas istället baksida armar i större grad. Övningen kan göras lättare genom att sätta knäna ner i mattan, respektive tyngre genom att sätta upp benen på t ex en stol.

DK: Pushups

Træner: Træner brystmuskulatur, bagsiden af armene og skuldre.

Lig på maven på måtten, med tæerne i gulvet og håndfladerne nedad, med skulderbreddes afstand imellem. Hold helt strakt krop gennem hele øvelsen. Pres hænderne ned mod gulvet og skyd dig op, indtil armene er strakte. Pas på, at du ikke bliver hængen-de ned mellem skuldrene. Se ned i gulvet. Sænk dig roligt ned, indtil brystkassen rammer gulvet. Jo længere hænderne er fra hinanden, jo mere brystmuskeltrening. Ved smallere afstand trænes bl.a. bagsiden af armene i højere grad. Øvelsen gøres lettere ved at sætte knæene ned i måtten, evt. tungere ved at sætte benene op på f.eks. en stol.



Antall repetisjoner: 10-12 x 3
Antal repetitioner: 10-12 x 3
Antal gentagelser: 10-12 x 3



NO: Situps skrå

Trener: Styrker de skrå magemusklerne.

Øvelsen utføres liggende på ryggen med knærne i bøy, og føttene i gulvet. Hendene bak nakken. Trykk korsryggen ned mot matten, løft hodet kort opp. Bruk mage-musklerne til å løfte skuldre og øvre del av brystkassen. Rull deg videre opp, mens du vrir overkroppen over til den ene siden. Tenk deg at for eksempel høyre albue skal mot venstre kne. Fortsett opp til bare korsryggen ligger mot matten. Senk deg langsomt ned igjen. Pust.

SE: Situps sneda

Tränar: Stärker de sneda magmusklerna.

Övningen utförs liggande på ryggen med böjda knän och fötterna i golvet. Händerna läggs lätt bakom nacken. Tryck korsryggen mot mattan, lyft huvudet lite grann. Använd magmusklerna till att lyfta skuldrorna och bröstkorgens övre del. Rulla dig vidare upp, samtidigt som du vrider överkroppen åt den ena sidan. Tänk dig att höger armbåge ska möta vänster knä. Fortsätt att rulla dig upp tills det bara är korsryggen som ligger mot mattan. Sänk dig ner långsamt. Andas.

DK: Situps skrå

Træner: Styrker de skrå mavemuskler.

Øvelsen udføres liggende på ryggen med knæene i bøjet, og fødderne i gulvet. Hænderne bag nakken. Tryk den nederste ryghvirvel ned mod måtten, løft hovedet kort op. Brug mavemusklerne til at løfte skuldre og den øvre del af brystkassen. Rul dig videre op, mens du vrider overkroppen over til den ene side. Forestil dig, at for eksempel højre albue skal mod venstre knæ. Fortsæt op, indtil bare den nederste ryghvirvel ligger mod måtten. Sænk dig langsomt ned igen. Pust.



Antall repetisjoner: 10-12 x 3
Antal repetitioner: 10-12 x 3
Antal gentagelser: 10-12 x 3



NO: Situps

Trener: Styrker magemuskulatur og strekker ryggmusklerne.

Øvelsen utføres liggende på ryggen med knærne i bøy, og føttene i gulvet. Hendene bak nakken. Trykk korsryggen ned mot matten, løft hodet kort opp. Bruk mage-musklerne til å løfte skuldre og øvre del av brystkassen. Fortsett å rulle deg videre opp til bare korsryggen ligger mot matten. Senk deg langsomt ned igjen. Pust. Øvelsen graderes lettere ved å ha armene langs siden, og evt. ikke løfte mer enn hode, skuldre og armene.

SE: Situps

Tränar: Stärker magmuskulaturen och sträcker ryggmusklerna.

Övningen utförs liggande på ryggen med böjda knän och fötterna i golvet. Händerna läggs lätt bakom nacken. Tryck korsryggen mot mattan, lyft huvudet lite grann. Använd magmusklerna till att lyfta skuldrorna och bröstkorgens övre del. Fortsätt att rulla dig upp tills det bara är korsryggen som ligger mot mattan. Sänk dig långsamt ner. Andas. Övningen kan göras lättare genom att ha armarna längs sidan, och inte lyfta annat än huvud, skuldror och armar.

DK: Situps

Træner: Styrker mavemuskulatur og strækker rygmusklerne.

Øvelsen udføres liggende på ryggen med knæene i bøjet, og fødderne i gulvet. Hænderne bag nakken. Tryk den nederste ryghvirvel ned mod måtten, løft hovedet kort op. Brug mavemusklerne til at løfte skuldre og den øvre del af brystkassen. Fortsæt med at rulle dig videre op, indtil kun den nederste ryghvirvel ligger mod måtten. Sænk dig langsomt ned igen. Pust. Øvelsen gøres lettere ved at have armene langs siden, og evt. ikke løfte mere end hoved, skuldre og armene.



Antall repetisjoner: 10-12 x 3
Antal repetitioner: 10-12 x 3
Antal gentagelser: 10-12 x 3



NO: Liggende benløft

Trener: Trener sete-og ryggmuskulatur.

Gjøres liggende på magen. Strekk begge knær, knip setemusklerne. Løft begge ben opp fra matten. Hold 2-3 sek. og senk rolig ned igjen. Dette er ikke et høyt løft av bena. Men det skal kjennes i setet, bak på lår og i ryggmuskulaturen.

SE: Liggande benlyft

Tränar: Tränar sätes- och ryggmuskulaturen.

Görs liggande på magen. Sträck båda knäna, knip sätesmusklerna. Lyft båda benen upp från mattan. Håll denna positionen 2-3 sek. och sänk sedan sakta ner. Detta är inte ett högt lyft av benen, men det ska kännas i sätet, baksida lår och i ryggmuskulaturen.

DK: Liggende benløft

Træner: Træner sæde- og rygmuskulatur.

Udføres liggende på maven. Stræk begge knæ, knib sædemusklerne. Løft begge ben op fra måtten. Hold 2-3 sek. og sænk roligt ned igen. Dette er ikke et højt løft af benene. Men det skal kunne mærkes i sædet, bag på lår og i rygmuskulaturen.

Antall repetisjoner: 10-12 x 3
Antal repetitioner: 10-12 x 3
Antal gentagelser: 10-12 x 3



NO: Seteløft side

Trener: Styrketrening for muskulatur på utsiden av hoften, rygg-, og magemuskler.

Øvelsen utføres sideliggende støttet på underste arm/hånd. Strekk knær og samle føttene. Armene du støtter deg på skal være tilnærmet loddrett. Strekk nakken og hold hodet høyt. Øverste arm i/langs siden. Sikt nedover kroppen. Den skal danne en helt rett linje. Løft setet opp fra matten, til kroppen er helt strak. Hold høyden en stund og senk deg langsomt ned igjen. Pust ut mellom hver repetisjon. Kan gjøres lettere ved å støtte deg på albuen i stedet for hånden.

SE: Sidoliggande säteslyft

Tränar: Styrketräning för muskulaturen på höftens utsida, rygg och magmuskler.

Övningen utförs liggande på sidan med stöd av understa arm/hand. Sträck knäna och håll fötterna samlade. Armen som används som stöd ska vara närmast lodrät. Håll nacken sträckt och huvudet högt. Översta arm ska hållas längs sidan. Kroppen ska vara i en rät linje. Lyft sätet från mattan till kroppen är helt rak. Håll denna positionen en stund och sänk dig sedan långsamt ner igen. Andas ut mellan varje repetition. Övningen kan göras lättare genom att ta stöd av armbågen istället för handen.

DK: Sædeløft side

Træner: Styrketræning for muskulatur på ydersiden af hoften, ryg- og mavemuskler.

Øvelsen udføres sideliggende støttet på underste arm/hånd. Stræk knæene og saml fødderne. Armen, du støtter dig på, skal være tilnærmet lodret. Stræk nakken og hold hovedet højt. Øverste arm i/langs siden. Sigt nedover kroppen. Den skal danne en helt lige linje. Løft sædet op fra måtten, indtil kroppen er helt lige. Hold højden et stykke tid, og sænk dig langsomt ned igen. Pust ud mellem hver gentagelse. Kan gøres lettere ved at støtte dig på albuen i stedet for hånden.

Antall repetisjoner: 10-12 x 3
Antal repetitioner: 10-12 x 3
Antal gentagelser: 10-12 x 3



NO: Seteløft

Trener: Trener setemuskler, baksida lår og ryggmuskler.

Ligg på ryggen med bena i bøy. Armene ned langs siden. Trykk føttene ned i gulvet. Bruk musklene i setet og på baksiden av lårene til å sakte løfte setet opp, til hoften er strukket. Du skal ha en rett linje gjennom kroppen fra knær, via hofter til skuldrene. Senk så setet langsomt ned og pust ut.

SE: Säteslyft

Tränar: Tränar sätesmuskler, baksida lår och ryggmuskler.

Ligg på ryggen med böjda ben. Armarna längs sidan. Pressa fötterna ner i golvet. Använd musklerna i sätet och på baksidan av låren för att sakta lyfta sätet tills höften är utsträckt. Kroppen ska vara i en rät linje från knäna, via höfterna och till skuldrerna. Sänk därefter långsamt sätet och andas ut.

DK: Sædeløft

Træner: Træner sædemuskler, bagside af lår og rygmuskler.

Lig på ryggen med benene bøjet. Armene ned langs siden. Tryk fødderne ned i gulvet. Brug musklerne i sædet og på bagsiden af lårene til stille og roligt at løfte sædet op, indtil hoften er strakt. Du skal have en lige linje gennem kroppen fra knæene, via hofter til skuldrene. Sænk så sædet langsomt ned, og pust ud.

Antall repetisjoner: 10-12 x 3
Antal repetitioner: 10-12 x 3
Antal gentagelser: 10-12 x 3



NO: Benløft

Trener: Styrketrening for utside av hofte og midjemuskulatur.

Ligg på siden, med det underste benet i bøy for god støtte. Støtt deg på underste arms albue. Strekk nakken og hold hodet høyt. Strekk det øverste benet ut, slik at kroppen danner en rett linje. Foten skal peke rett frem hele tiden. Løft hele det øverste benet rett opp. Hold et par sek. og senk rolig ned igjen. Utfør øvelsen rolig og kontrollert. Benet skal ikke føres hverken frem eller tilbake i forhold til kroppen.

SE: Benlyft

Tränar: Styrketräning för höftens utsida, och midjemuskulatur.

Ligg på sidan, med det understa benet böjt för att få ordentlig stöd. Stöd dig på den understa armens armbåge. Håll nacken sträckt och huvudet högt. Sträck ut det översta benet, så att kroppen bildar en rät linje. Foten ska peka rakt fram under hela övningen. Lyft hela det översta benet rakt upp. Håll denna positionen några sekunder och sänk sedan sakta ner igen. Övningen ska utföras lugnt och kontrollerat. Benet ska inte föras varken fram eller tillbaka i förhållande till kroppen.

DK: Benløft

Træner: Styrketræning for yderside af hofte og talje muskulatur.

Lig på siden, med det underste ben i bøjning med henblik på god støtte. Støt dig på underste arms albue. Stræk nakken og hold hovedet højt. Stræk det øverste ben ud, således at kroppen danner en lige linje. Foden skal pege lige frem hele tiden: Løft hele det øverste ben lige op. Hold det et par sek. og sænk roligt ned igen. Udfør øvelsen roligt og kontrolleret. Benet skal ikke føres hverken frem eller tilbage i forhold til kroppen.

Antall repetisjoner: 10-12 x 3
Antal repetitioner: 10-12 x 3
Antal gentagelser: 10-12 x 3



NO: Benløft

Trener: Styrker og strammer sete- og ryggmuskulatur.

Stå på knærne, med håndflatene i gulvet, med skulderbreddes avstand. Se ned i gulvet. Strekk det ene benet ut bak, og bøy kneet i 90 grader. Fra denne stillingen; senk kneet litt ned mot gulvet, stopp bevegelen, og skyv opp igjen, og opp mot taket. Kjenn at setemusklerne jobber skikkelig. Stå i ro med resten av kroppen. Hold litt spenning i magemusklerne.

SE: Benlyft

Tränar: Stärker och stramar sätes- och ryggmuskulaturen.

Stå på knäna, med handflatorna i golvet, med en axelbredds avstånd mellan händerna. Se ner i golvet. Sträck det ena benet utåt-bakåt, och böj knät i 90 graders vinkel. Från denna positionen: Sänk knät ner mot golvet lite grann, och pressa sedan upp mot taket. Känn att sätesmusklerna jobbar! Resten av kroppen ska vara stilla. Spänn även magmusklerna.

DK: Benløft

Træner: Styrker og strammer sæde- og rygmuskulatur.

Stå på knæene, med håndfladerne i gulvet, med skulderbreddes afstand. Se ned i gulvet. Stræk det ene ben bagud, og bøj knæet i 90 grader. Fra denne stilling sænk knæet lidt ned mod gulvet, stop bevægelsen, og skyd op igen, og op mod taget. Du skal kunne mærke, at sædemusklerne arbejder ordentligt. Stå i ro med resten af kroppen. Hold lidt spænding i mavemusklerne.

NO: BRUKERTIPS ABILICA GYMMATS

TRENING

Ved bruk av Abilica GymMats til trening anbefales det, av hygieniske årsaker, å benytte et håndkle som underlag oppå matten. Mattene kan også brukes i vann og basseng.

KRABBETEPPE/TRENINGSMATTE FOR BABYER

Babyen skal tilbringe mye tid på gulvet og trene motorikk og muskulatur. Abilica GymMats egner seg godt som et mykt og varmt underlag på gulvet, men vi anbefaler at det benyttes et teppe mellom barnet og matten. Abilica GymMats er produsert etter REACH standard og inneholder ingen skadelige stoffer som ex. ftalater, men vi anbefaler likevel at tygging/suging på matten begrenses.

GJØRING

For å rengjøre matten benyttes en fuktig klut med vann eller mildt såpevann. Forsikre deg om at matten er helt tørr, før den legges tilbake på gulvet eller rulles sammen.

OPPBEVARING

Alle tregulv er levende og «puster». Hvis matten blir liggende lenge på samme sted kan det forekomme merke i gulvet. Hvis matten skal ligge på samme sted over lengre tid anbefaler vi at den ikke plasseres på tregulv.

SE: ANVÄNDARTIPS ABILICA GYMMATS

TRÄNING

När du använder Abilica GymMats till träning rekommenderas det, av hygienisk skäl, att använda en handduks som substrat ovanpå matten. Mattorna kan också användas i vatten och bassäng.

NINGSMATTA FÖR BARN

Barnet kommer att spendera mycket tid på golvet och öva motorik och muskler. Abilica GymMats fungerar bra som en mjuk, varm yta på golvet, men vi rekommenderar att det används en filt mellan barnet och matten. Abilica GymMats produceras av REACH standard och innehåller inga skadliga ämnen som ex. ftalater, men vi rekommenderar ändå att inte tugga / suga på matten.

RENGÖRING

För att rengöra matten kan du använda fuktig trasa med vatten eller mild tvål och vatten. Se till att matten är helt torr innan den placeras tillbaka på golvet eller rullas upp.

LAGRING

Alla tregolv är levande och "andas". Om matten förblir länge på samma plats, kan det skada golvet. Om matten ska vara på samma ställe under en längre tid, rekommenderar vi att den inte placeras på tregolv.

DK: BRUGSVEJLEDNING ABILICA GYMMATS

TRÆNING

Ved brug af Abilica GymMats til træning anbefales det, af hygiejniske årsager, at benytte et håndklæde som underlag på måtten. Måtterne kan også anvendes i vand og bassin.

KRAVLETÆPPE/TRÆNINGSMÅTTE FOR BABYER

Babyer tilbringer meget tid på gulvet og træner motorik og muskulatur. Abilica GymMats egner sig godt som et blødt og varmt underlag på gulvet, men vi anbefaler, at der benyttes et tæppe mellem barn og måtte. Abilica GymMats er produceret efter REACH standard og indeholder ingen skadelige stoffer som f.eks. ftalater, men vi anbefaler alligevel, at der bliver tygget/suttet på måtten i begrænset omfang.

RENGØRING

Måtten rengøres med en fugtig klud med vand eller mildt sæbevand. Forsikre dig om at måtten er helt tør, før den lægges tilbage på gulvet eller rulles sammen.

OPPBEVARING

Alle trægulv er levende og «ånder». Hvis måtten bliver liggende længe på samme sted, kan der komme mærker i gulvet. Hvis måtten skal ligge på samme sted over længere tid, anbefaler vi, at den ikke placeres på trægulv.



Mylina Sport AS
Postboks 244,
3051 Mjøndalen, Norway
Tlf.: (+47) 32 27 27 00
Fax: (+47) 32 27 27 01
E-post: post@mylinasport.no
www.mylinasport.no

Mylina Sport AB
Box 181
566 24 Habo, Sweden
Tlf.: (+46) 36-452 70
Fax: (+46) 36-452 71
E-post: info@mylinasport.se
www.mylinasport.se

Mylina Sport Aps
København, Denmark
Tlf.: (+45) 70 26 18 60
E-post: info@mylinasport.no
www.mylinasport.dk

www.abilica.com

© Copyright Mylina Sport