



# Dumb

# Bells



## NO: Øvelser

Disse manualene kan brukes for å trene hele kroppen. Velg tyngde etter hvor sterk du er, hvor mange repetisjoner du skal gjøre, og hvilke muskler du skal trene. Fås i 1-6 kg.

## SE: Övningar

Dessa vikterna kan användas för att träna hela kroppen. Välj tyngden efter hur stark du är, efter hur många repetitioner du ska göra samt vilka muskler du ska träna. Finns i 1 till 6 kg.

## DK: Øvelser

Disse manualer kan anvendes til at træne hele kroppen. Vælg tyngde efter hvor stærk du er, hvor mange gentagelser du skal gøre, og hvilke muskler du skal træne. Fås i 1-6 kg.



**Antall repetisjoner:** 12-24 x 3

**Antal repetitioner:** 12-24 x 3

**Antal gentagelser:** 12-24 x 3

## NO: Knebøy

**Trener:** Forside lår og setemuskulatur

Stå med føttene i hoftebreddes avstand. Sett deg så ned som du skal sette deg på en stol (til knærne er i 90 grader) og reis deg opp igjen. Skyv setet godt ut bak, hold brystet oppe og ha tyngden på hælene.

## SE: Knäböj

**Tränar:** Framsida lår och sätesmuskulatur

Stå med fötterna en höftbredd isär. Sätt dig sedan ner som om du ska sätta dig på en stol (tills knäna är i 90 grader) och res dig upp igen. Skjut ut sätet ordentligt bakåt, håll bröstet upprätt och ha tyngden på hälsarna.

## DK: Knæbøj

**Træner:** Forside lår og sædemuskulatur

Stå med fødderne i hoftebreddes afstand. Sæt dig så ned, som når du skal sætte dig på en stol (til knæene er i 90 grader) og rejs dig op igen. Skyd sædet godt ud bagtil, hold brystet oppe og hav tyngden på hælene.





**Antall repetisjoner:** 12 x 3 på hvert ben.

**Antal repetitioner:** 12 x 3 för varje ben.

**Antal gentagelser:** 12 x 3 på hvert ben.

## NO: Utfall

**Trener:** Forside lår og setemuskulatur

Hold en manual i hver hånd og stå med føttene i hoftebreddes afstand. Sett det ene benet langt frem (tærne skal alltid være foran kneet) og bøy begge knærne til 90 grader. Gjenta alle repetisjonene på samme ben før du bytter.

## SE: Utfall

**Tränar:** Framsida lår och sätesmuskulatur

Håll en hantel i varje hand och stå med fötterna en höftbredd isär. Sätt det ena benet långt fram (tårna ska alltid vara framför knät) och böj båda knäna till 90 grader. Gör alla upprepningar på samma ben innan du byter.

## DK: Udfald

**Træner:** Forside lår og sædemuskulatur

Hold en manual i hver hånd og stå med fødderne i hoftebreddes afstand. Sæt det ene ben langt frem (tærne skal altid være foran knæet) og bøj begge knæene til 90 grader. Gentag alle gentagelserne på samme ben, før du skifter.





**Antall repetisjoner:** 12-16 x 3

**Antal repetitioner:** 12-16 x 3

**Antal gentagelser:** 12-16 x 3

## NO: Brystpress

**Trener:** Brystet og noe skuldre

Ligg på ryggen med bøyde knær og hold en manual i hver hånd. Rett ut fra brystet på hver side skyver du manualene mot taket. Senk albueene mot gulvet igjen til du har 90 grader i albueleddet før du skyver opp igjen. Pass på å stive av håndleddene slik at de er helt rette. Tips! Du kan gjerne bruke en stepkasse eller treningsbenk å ligge på for å komme litt opp fra gulvet når du gjør øvelsen.



## SE: Bröstpress

**Tränar:** Bröst och axlar

Ligg på ryggen med böjda knän och håll en hantel i varje hand. Lyft båda hantlarna rätt ut från bröstet mot taket. Sänk armbågarna mot golvet igen tills du har armbågsleden i 90 grader innan du lyfter uppåt igen. Tänk på att låsa handlederna så att de är helt raka. Tips! Du kan gärna använda en steplåda eller träningsbänk att ligga på för att komma upp lite när du gör övningen.



## DK: Brystpres

**Træner:** Brystet og i nogen grad skuldre

Lig på ryggen med bøjede knæ og hold en manual i hver hånd. Lige ud fra brystet på hver side skyder du manualerne mod taget. Sænk albuerne mod gulvet igen, til du har 90 grader i albueleddet, før du skyder op igen. Sørg for at afstive håndleddene på en sådan måde, at de er helt strake. Tips! Du kan godt bruge en stepkasse eller træningsbænk til at ligge på for at komme lidt op fra gulvet, når du udfører øvelsen.



**Antall repetisjoner:** 12-16 x 3 på hver arm.

**Antal repetitioner:** 12-16 x 3 på varje arm.

**Antal gentagelser:** 12-16 x 3 på hver arm.

## NO: Stående roing

**Trener:** Rygg og noe skuldre

Bøy overkroppen fremover og skyv setet bakover. Dra manualene opp mot navlen, kjenn at du presser skulderbladene sammen bak. Overkroppen skal holdes helt i ro i den fremoverbøyde posisjonen.

## SE: Stående rodd

**Tränar:** Rygg och lite axlar

Böj överkroppen framöver och luta setet bakåt. Dra hantlarna upp mot naveln, känn att du pressar skulderbladen ihop bak. Överkroppen skall hållas helt stilla i den framåtböjda positionen.

## DK: Stående roning

**Træner:** Ryg og i nogen grad skuldre

Bøj overkroppen fremover og skyd sædet bagover. Træk manualerne op mod navlen, føl, at du presser skulderbladene sammen tilbage. Overkroppen skal holdes helt i ro i den fremoverbøjede stilling.





**Antall repetisjoner:** 12-16 x 3 på hver arm.

**Antal repetitioner:** 12-16 x 3 på varje arm.

**Antal gentagelser:** 12-16 x 3 på hver arm.

## NO: Kick backs

**Trener:** Bakside arm (triceps)

Sett bena etter hverandre (med hoftebredden avstand for bedre balanse) og len deg fremover med hånden på det fremste låret. Venstre hånd på venstre lår, eller høyre hånd på høyre lår. I denne øvelsen skal du ha tak i muskelen som strekker ut armen. For å få tak i den må all bevegelse skje i albueleddet ved at armen bøyes og strekkes helt ut. Du skal kjenne at det strammer godt på baksiden av armen når armen er strukket helt ut. Gjenta alle repetisjonene med samme arm før du bytter.

## SE: Kick backs

**Tränar:** Armens baksida (triceps)

Sätt benen efter varandra (med ett höftsbredds avstånd för bättre balans) och luta dig framåt men handen på det främsta låret. Vänster hand på vänster lår eller höger hand på höger lår. I denna övning ska du ha tag i musklerna som sträcker ut armen. Detta är muskeln som sträcker ut armen och för att komma åt den måste alla rörelser ske i armbågsleden genom att armen böjs och sträcks ut helt. Du ska känna att det stramar ordentligt på baksidan av armen när armen är helt utsträckt. Gör alla upprepningar med samma arm innan du byter.

## DK: Kick backs

**Træner:** Bagside arm (triceps)

Sæt benene efter hinanden (med hoftebredden afstand for bedre balance) og læn dig fremover med hånden på det forreste lår. Venstre hånd på venstre lår, eller højre hånd på højre lår. I denne øvelse skal du ha tag i den muskel, der strækker armen ud. For å få tag i den skal al bevægelse ske i albueleddet, ved at armen bøjes og strækkes helt ud. Du skal føle, at det strammer godt på bagsiden af armen, når armen er strakt helt ud. Gentag alle gentagelserne med samme arm, før du skifter.



**Antall repetisjoner:** 12-16 x 3

**Antal repetitioner:** 12-16 x 3

**Antal gentagelser:** 12-16 x 3

## NO: Biceps curl

**Trener:** Forside arm (biceps)

Stå rett opp og ned med armene ned foran deg og en vekt i hver hånd. Bøy deretter armene opp mot deg. Stopp før du når hvileposisjon oppe og strekk armene helt ut etter hver repetisjon. Alternativt kan du løfte annenhver arm vekselvis. Da må du doble antall repetisjoner før du hviler, slik at du fortsatt får 12-16 repetisjoner på hver arm.

## SE: Bicepsböj

**Tränar:** Armens framsida (biceps)

Stå rätt upp och ner med armarna framför dig och en vikt i varje hand. Böj sedan armarna upp mot dig. Stanna innan du når viloläget längst upp och sträck ut armarna helt rakt efter varje repetition. Alternativt kan du lyfta en arm i taget växelvis, då måste du dubbla antalet upprepningar innan du vilar så att du fortfarande får 12-16 upprepningar med varje arm.

## DK: Biceps curl

**Træner:** Forside arm (biceps)

Stå lige op og ned med armene ned foran dig og en vægt i hver hånd. Bøj derefter armene op mod dig. Stop, før du når hvilestillingen oppe, og stræk armene helt ud efter hver gentagelse. Alternativt kan du løfte hver anden arm skiftevis. Så må du fordoble antal gentagelser, før du hviler, således at du fortsat får 12-16 gentagelser på hver arm.





**Antall repetisjoner:** 12-16 x 3  
**Antal repetitioner:** 12-16 x 3  
**Antal gentagelser:** 12-16 x 3

## NO: Sidehev

**Træner:** Midtre del av skulderen (delta)

Stå rett opp og ned med armene foran deg med cirka 30 graders bøy i albueleddet. Løft så armene ut til siden, opp til skulderhøyde, mens du fortsetter å holde samme bøy i albuerne. Albuer og pekefingre er de to høyeste punktene når armen er løftet ut til siden. Senk armene rolig tilbake igjen til utgangsposisjon.

## SE: Sidolyft

**Träner:** Mellersta delen av axeln (delta)

Stå rätt upp och ner med armarna framför dig med cirka 30 graders böjning i armbågsleden. Lyft armarna ut åt sidorna, upp till axelhöjd, medan du bibehåller samma böjning i armbågarna. Armbågarna och pekfingerarna är de två högsta punkterna när armarna är lyft ut till sidan. Sänk lugnt tillbaka armarna till utgångsläget igen.

## DK: Sidehæv

**Træner:** Midterdelen af skulderen (delta).

Stå lige op og ned med armene foran dig med cirka 30 graders bøj i albueleddet. Løft så armene ud til siden, op til skulderhøjde, mens du fortsætter med at holde samme bøj i albuerne. Albuer og pegefingre er de to højeste punkter, når armen er løftet ud til siden. Sænk armene roligt tilbage igen til udgangsstillingen..





**Antall repetisjoner:** 12-16 x 3

**Antal repetitioner:** 12-16 x 3

**Antal gentagelser:** 12-16 x 3

## NO: Skulderpress

**Trener:** Muskelen på oversiden av skulderen (kappe-muskelen), samt midtre del av delta (skulderen)

Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene og hold manualene i skulderhøyde, klare til å presses oppover. Press manualene i rett linje mot taket til armene er strukket ut. Pass på å holde manualene litt foran hodet og stram magen godt for å unngå unødig svai i ryggen. Senk så rolig ned igjen til utgangsposisjon.



## SE: Axelpress

**Tränar:** Muskeln på ovasidan av axlarna (kappmuskeln), samt mellersta delen av delta (axeln)

Stå med en höftbredds avstånd mellan fötterna och håll hantlarna i axelhöjd redo att lyftas uppåt. Lyft hantlarna i en rät linje mot taket tills armarna är utsträckta. Se till att hålla hantlarna lite framför huvudet och spänn magen ordentligt för att inte svanka i ryggen. Sänk lugnt tillbaka armarna till utgångsläget igen.

## DK: Skulderpres

**Trener:** Musklen på oversiden af skulderen (kappe-musklen), samt midterdelen af delta (skulderen)

Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne og hold manualerne i skulderhøjde, klare til at blivepresset opover. Pres manualerne i lige linje mod taget, til armene er strakt ud. Sørg for at holde manualerne lidt foran hovedet og stram maven godt for at undgå unødig svaj i ryggen. Sænk så rolig ned igen til udgangsstillingen.





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  
Tlf: 036-452 70  
Fax: 036-452 71  
E-mail: [info@mylnasport.se](mailto:info@mylnasport.se)  
[www.abilica.se](http://www.abilica.se)

Mylna Sport Aps  
København, Denmark  
Tf: (+45) 70 26 18 60  
E-post: [info@mylnasport.no](mailto:info@mylnasport.no)  
[www.abilica.com](http://www.abilica.com)

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

© Copyright Mylna Sport