



Jump

Up



NO: Øvelser

Styrker benmuskene og gir god kondisjon.

SE: Övningar

Stärker benmuskerna och ger bra kondition.

DK: Øvelser

Styrker benmusklerne og giver god kondition.



Tid: 1 min.

NO: Hopp med samlede ben

SE: Hoppa jämfota

DK: Hop med samlede fødder



Tid: 1 min.

NO: Dobbelhopp per ben
Hopp to hopp per ben.

SE: Dubbelhopp per ben
Hoppa två hopp per ben.

DK: Dobbelthop per ben
Hop to hop per ben.



Tid: 1 min.

NO: Hopp på ett ben

SE: Hoppa på ett ben

DK: Hop på et ben



Tid: 1 min.

NO: Hopp dobbelt
Finn en rytme hvor du gjør doble runder på hoppetauet innimellom enkle.

SE: Hoppa dubbelvarv
Alternera med dubbla varv på hopprepet.

DK: Hop dobbeltomgang
Find en rytme hvor du skifter mellem dobbelt- og enkeltomgange





Tid: 1 min.

NO: Hopp baklengs

SE: Hoppa baklänges

DK: Hop baglæns



NO: JumpUp

Hoppetau med plastbelagt vaier og håndtak med myk mosegummi og kulelager. Styrker benmuskene og gir god kondisjon.

SE: JumpUp

Hopprep med plastbelagd vajer och handtag med skumgummi och kullager. Stärker benmuskerna och ger bra kondition.

DK: JumpUp

Sjippetov med plastbelagt stålvejer, håndtag med blød mosgummi og kuglelejer. Styrker benmusklerne og giver god kondition.



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

© Copyright Mylna Sport