



Soft

Step



10 Øvelser

Her får du en komplett trening av styrke, stabilitet, utholdenhet, bevegelse, koordinasjon, kroppskontroll og en flott kroppsholdning!

Magemuskulatur, stabilitet i bekken og rygg.

Utgangsstilling: Sitt med setet midt på Abilica SoftStep. Løft bena samlet litt opp fra gulvet. Overkroppen holdes skrått bakover. Armene holdes fremover, eller ut fra kroppen og brukes til å hjelpe til med å holde balansen.

Pass på: Sitt på setet, ikke «ligg» på korsryggen. Fest blikket på et fast punkt. Hold kroppen så rolig som mulig.

Øvelsen: Hold utgangsstilling så lenge du klarer. Slipp bena ned og gjenta øvelsen flere ganger. Ønsker du en øvelse mer for magen, senk bena mot gulvet og overkroppen litt bakover. Så opp til utgangsstilling. Dette gjøres i rolige bevegelser uten stopp.

Er det for lett, kan armene holdes i kors over brystet, evt. sitt nær en vegg og kast en ball i veggen og ta imot. Dette gir en større utfordring i forhold til balansen.



Balanse i ankel og kne, setemuskulatur, rygg og evt. armer.

Utgangsstilling: Stå med et ben midt på Abilica SoftStep. Det andre benet løst ved siden av, ikke i kontakt med underlaget. Armene ned langs kroppen.

Pass på: Finn balansen før øvelsen starter og hold kontrollen gjennom hele øvelsen. Fest blikket på et fast punkt i hodehøyde.

Øvelsen: Fra utgangsstilling, løftes det frie benet opp bakover, bøy i kneet så undersiden av foten peker mot taket. Bruk setemuskulaturen til å føre benet bakover. Overkroppen holdes lett fremover, med strak rygg. Hold evt. manualer i hendene og bøy opp i albueleddet, og løft vektene opp mot haken.

Øvelsen kan også gjøres ved å gå av Abilica SoftStep for hver gang man skal løfte armer og ben. Man kan da gjerne sette annen hvert ben på ballen. Man får da noe mer bevegelse i kroppen og dette stiller større krav til deg. Man bør ha god kontroll i den stillestående utførelsen først.



Rett magemuskulatur, bevegelse i hele ryggen.

Utgangsstilling: Ligg på ryggen over Abilica SoftStep. Slipp deg godt bakover slik at ryggen bøyes og hodet slippes ned mot gulvet. Hold føttene i gulvet og bøy i knærne. Armene kan være bak hodet eller korsenes over brystet (litt lettere).

Pass på: Løft hodet opp først, så litt av overkroppen. Motsatt rekkefølge ned igjen. Rullende bevegelse.

Øvelsen: Fra utgangsstilling, bruker du magemuskulaturen til å rolig trekke hodet og overkroppen opp. Hold hele tiden korsryggen i kontakt med ballen. Ikke sett deg opp! Hold litt og senk hodet og overkropp rolig ned igjen. Ved å ta sit-ups på denne måten får man et strekk i magemuskulaturen før man begynner selve øvelsen. Dette gjør at man får en mye mer effektiv utførelse av sit-ups, enn ved å ligge flatt. Samtidig får man en god bevegelsestrening av hele ryggen. En skånsom og effektiv mageøvelse.



Skrå magemuskulatur, bevegelse i hele ryggen.

Utgangsstilling: Ligg på ryggen over Abilica SoftStep. Slipp deg godt bakover slik at ryggen bøyes og hodet slippes ned mot gulvet. Hold føttene i gulvet og bøy i knærne. Armene kan være bak hodet eller korsenes over brystet (litt lettere).

Pass på: Løft hodet opp først, så litt av overkroppen. Motsatt rekkefølge ned igjen. Rullende bevegelse.

Øvelsen: Fra utgangsstilling, bruker du magemuskulaturen til å rolig trekke hodet og overkroppen opp. Vri på vei opp overkroppen og den ene albuen mot motsatt sides kne. Hold hele tiden korsryggen i kontakt med ballen. Ikke sett deg opp! Hold litt og senk hodet og overkropp rolig ned igjen. Ved å ta sit-ups på denne måten får man et strekk i magemuskulaturen før man begynner selve øvelsen. Dette gjør at man får en mye mer effektiv utførelse av sit-ups, enn ved å ligge flatt. Samtidig får man en god bevegelsestrening av hele ryggen. En skånsom og effektiv øvelse for de skrå magemusklene.



Baksiden av armene, brystmuskulatur, stabilitet i skuldre, mage og rygg.

Utgangsstilling: Plasser begge hendene på Abilica SoftStep, i skulderbreddes avstand. Sett tærne i gulvet. Hold hele kroppen rett!

Pass på: Se ned i gulvet hele tiden. Hold kroppen strak gjennom hele øvelsen. Utføres rolig.

Øvelsen: Fra utgangsstilling senker du deg rolig ned mot Abilica SoftStep, ved å bøye i albueleddet. Skyv deg opp igjen når brystkassen treffer ballen. Gjenta øvelsen. Ta pause når du ikke utfører med strak kropp lengre.



Magemuskulatur, og stabilitet i skuldrene.

Utgangsstilling: Plasser begge albuerne på Abilica SoftStep, i skulderbreddes avstand. Sett tærne i gulvet. Hold hele kroppen rett!

Pass på: Ikke slipp magen ned! Hold heller en liten krum i ryggen, men ikke mye.

Øvelsen: Hold stillingen til du blir sliten i magemuskulaturen. Sett knærne i gulvet og ta pause. Gjenta øvelsen. Kan graderes opp ved å plassere ballen lengre frem, evt. ha kun en fot i kontakt med gulvet.





Musklene i midjen, på siden av magen. Stabilitet og styrke i skuldrene. Stabilitet i ryggen.

Utgangsstilling: Ligg på siden, og plasser den nederste albuen på Abilica SoftStep. Den øverste armen holdes foran kroppen. Bena skal ligge oppå hverandre.

Pass på: Hold kroppen i en strak linje gjennom hele øvelsen. Pass på stabiliteten i skulderen og resten av kroppen. Ikke «slipp» deg ned på den skulderen som du støtter deg på. Hold deg oppe.

Øvelsen: Løft setet/hoften opp fra gulvet til kroppen danner en rett linje. Ha kun den nederste foten og albuen i kontakt med underlaget. Løft samtidig den øverste armen i en stor bue til den peker rett opp mot taket. Se etter denne armen. Senk armen rolig ned igjen. Følg den med blikket, og til slutt senker du hoften ned til gulvet igjen. Gjenta øvelsen flere ganger, og bytt etter hvert side.



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

www.abilica.com

Musklerna i midjan, på sidan av magen. Stabilitet och styrka i axlarna. Stabilitet i ryggen.



Utgångsställning: Ligga på sidan och placera den nedersta armbågen på Abilica SoftStep. Den översta armen hålls framför kroppen. Benen ska ligga ovanpå varandra.

Tänk på: Håll kroppen i en rak linje under hela övningen. Tänk på stabiliteten i axlarna och resten av kroppen. "Glid" inte ner på den axel som du stöder dig på. Håll dig uppe.

Övningen: Lyft upp sätet/höften från golvet tills kroppen bildar en rak linje. Låt bara den nedersta foten och armbåggen ha kontakt med underlaget. Lyft samtidigt upp den översta armen i en stor båge tills den pekar rakt upp mot taket. Låt blicken följa denna arm. Sänk lugnt ner armen igen. Följ armen med blicken, och till slut sänker du ner höften till golvet igen. Upprepa övningen flera gånger, och byt sida efterhand.



Mylina Sport AB
Box 181,
566 24 Habo, Sverige
Tlf.: (+46) 036-452 70
Fax: (+46) 036-452 71
E-post: info@mylinasport.se
www.mylinasport.se

www.abilica.com

Sned magmuskulatur, rörlighet i hela ryggen.

Utgångsställning: Ligg på rygg på Abilica SoftStep. Luta dig ordentligt bakåt så att ryggen böjs och huvudet sjunker ner mot golvet. Håll fötterna mot golvet och bøj på knäna. Armarna kan hållas bakom huvudet eller korsas över bröstkorgen (lite lättare).

Tänk på: Lyft först upp huvudet, och lyft därefter upp lite av överkroppen. Sjunk ner i omvänd ordningsföljd. Rullande rörelse.

Övningen: Från utgångsställningen använder du magmuskulaturen för att lugnt dra upp huvudet och överkroppen. På väg upp vrider du överkroppen och den ena armbågen mot knäet på motsatt sida. Korsryggen ska hela tiden ha i kontakt med bollen. Sätt dig inte upp! Håll kvar en kort stund och sänk sedan lugnt ner huvud och överkropp igen. Genom att göra sit-ups på detta sätt sträcker du magmuskulaturen innan du påbörjar själva övningen. Detta gör att sit-upsen blir mycket effektivare än om du ligger plant. Samtidigt får hela ryggen en bra rörlighetsträning. En skonsam och effektiv övning för de sneda magmuskulerna.



Baksidan av armarna, bröstmuskulatur, stabilitet i axel, mage och rygg.

Utgångsställning: Placera båda händerna på Abilica SoftStep med en axelbredds avstånd. Sätt tårna i golvet. Håll hela kroppen rak!

Tänk på: Titta ner i golvet hela tiden. Håll kroppen rak under hela övningen. Lugna rörelser.

Övningen: Från utgångsställningen sänker du dig lugnt ner mot Abilica SoftStep genom att böja armbågslederna. Skjut upp dig igen när bröstkorgen rör vid bollen. Upprepa övningen. Ta paus när du inte längre kan utföra övningen med kroppen rak.



Magmuskulatur, och stabilitet i axlarna.

Utgångsställning: Placera båda armbågarna på Abilica SoftStep med en axelbredds avstånd. Sätt tårna i golvet. Håll hela kroppen rak!

Tänk på: Släpp inte ner magen! Böj hellre lite på ryggen, men inte mycket.

Övningen: Håll kvar ställningen tills magmuskulaturen inte orkar mer. Sätt knäna i golvet och pausa. Upprepa övningen. Övningen kan göras svårare genom att du placerar bollen längre fram, och eventuellt bara låter ena foten ha kontakt med golvet.



Magmuskulatur, stabilitet i blicken och rygg.



Utgångsställning: Sitt med sätet mitt på Abilica SoftStep. Håll ihop benen och lyft upp dem en aning från golvet. Överkroppen ska luta snett bakåt. Armarna hålls rakt fram eller åt sidorna och bidrar till att hålla balansen.

Tänk på: Sitt på sätet, "ligg" inte på korsryggen. Fäst blicken på en fast punkt. Håll kroppen så stilla som möjligt.

Övningen: Håll kvar utgångsställningen så länge som möjligt. Sänk ner benen och upprepa övningen flera gånger. Om du vill ha en övning som gör mer för magen, sänk ner benen mot golvet och luta överkroppen en aning bakåt. Ta dig därefter upp till utgångsställningen. Detta görs med lugna rörelser utan avbrott. Om övningen är för lätt kan du korsa armarna över bröstet eller sitta nära en vägg och kasta en boll mot väggen och ta emot den flera gånger. Detta gör det svårare att hålla balansen.

Balans i ankel och knä, sätes- muskulatur, rygg och evt. armar.



Utgångsställning: Sitt med ett ben mitt på Abilica SoftStep. Det andra benet ska hänga löst ner, utan kontakt med underlaget. Armarna ska hänga längs sidorna.

Tänk på: Hitta balansen innan du påbörjar övningen och behåll kontrollen under hela övningen. Fäst blicken på en fast punkt i huvudhöjd.

Övningen: Från utgångsställningen lyfter du upp det fria benet bakåt, och böjer det vid knäet så att fotsulan pekar mot taket. Använd sätesmuskulaturen för att föra benet bakåt. Överkroppen ska luta en aning framåt och ryggen ska vara rak. Om du vill kan du hålla hantlar i händerna, böja armbågslederna uppåt och lyfta upp hantlarna mot hakan. Övningen kan också utföras genom att du kliver av Abilica SoftStep varje gång innan du lyfter armar och ben. Då kan du gärna byta ben på bollen också. Detta ökar kroppens rörelse och ställer större krav på dig. Se först till att ha god kontroll i den stillastående övningen.

Rak magmuskulatur, rörlighet i hela ryggen.



Tänk på: Lyft först upp huvudet, och lyft därefter upp lite av överkroppen. Sjunk ner i omvänd ordningsföljd. Rullande rörelse.

Utgångsställning: Ligg på rygg på Abilica SoftStep. Luta dig ordentligt bakåt så att ryggen böjs och huvudet sjunker ner mot golvet. Håll fötterna mot golvet och böj på knäna. Armarna kan hållas bakom huvudet eller korsas över bröstkorgen (lite lättare).

Övningen: Från utgångsställningen använder du magmuskulaturen för att lugnt dra upp huvudet och överkroppen. Korsryggen ska hela tiden ha i kontakt med bollen. Sätt dig inte upp! Håll kvar en kort stund och sänk sedan lugnt ner huvud och överkropp igen. Genom att göra sit-ups på detta sätt sträcker du magmuskulaturen innan du påbörjar själva övningen. Detta gör att sit-upsen blir mycket effektivare än om du ligger plant. Samtidigt får hela ryggen en bra rörlighetsövning. En skonsam och effektiv magövning.



Övningar

Här får du komplett träning av styrka, stabilitet, uthållning, koordination, kroppskontroll och en bra kroppshållning!

**545
405**

