



Soft

Step



## SE Övningar

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

## Magmuskulatur, stabilitet i bäcken 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 korsarmarna 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, sätesmuskulatur, rygg och evt. armar.

**Utgångsställning:** Stå 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.

**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).

**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. 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 magövning.



## 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 böj 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 magmusklerna.



---

## Baksidan av armarna, bröst- muskulatur, 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.





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

**Utgångsställning:** Ligg 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 armbågen 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.



Mylna Sport AB  
Box 181,  
566 24 Habo, Sverige  
Tlf.: (+46) 036-452 70  
Fax. (+46) 036-452 71  
E-post: [info@mylnasport.se](mailto:info@mylnasport.se)  
[www.mylnasport.se](http://www.mylnasport.se)

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