

2. VUGGE BEN

HOVEDMÅL MED ØVELSEN

- Avspening i ben

ØVELSESBESKRIVELSE

- Ligg på rygg med armene langs siden, og en pute under hodet.
- Plasser ballen under tjukklekken på den ene siden. Prøv å finne et balansepunkt hvor du kan hvile på ballen uten å bruke krefter på å holde deg på plass. Ak deg litt rundt på matten for å finne den rette stillingen.
- Fokuser på benet som ligger på ballen. Kjenn at du slapper av i tær, ankel og hofter.
- Veksle mellom en forsiktig rugging og å ligge helt i ro.
- Etter en stund, løfter du benet ned av ballen. Dytt ballen inn mot midten, slik at den ligger mellom bena, da er det lett å skyve ballen inn under den andre leggen etterpå.
- Sammenlign de to sidene. Ruller bena like mye utover? Kjennes de like lange ut? Osv
- Gjenta motsatt side



DOSERING

- 1 repetisjon på hver side

FORSLAG TIL VISUALISERING

- Finn et godt sted å være. Ligger du i en eng? I varm sand? Kanskje er det nok å være der du er akkurat nå?

PASS PÅ

- At du finner et godt balansepunkt for benet, slik at du ikke må ligge å kontrollere stillingen med hoftemuskulaturen for ikke å gli av ballen.