

4. ETTBENSSTREKK NIVÅ 2 PÅ BALL
a) Uten armbevegelse



HOVEDMÅL MED ØVELSEN

- Styrke mage.
- Stabilisere i rygg

ØVELSESBESKRIVELSE

- Ligg med ballen under setet slik at nedre kant av ballen er i flukt med nedre kant av sete. Hold bena i kaffebordposisjon, og la armene peke rett opp mot taket
- Pust inn for å forberede.
- Pust ut, sett senter og krum ryggen ned mot matten. Skyv deretter høyre ben fram slik at høyre ankel er i høyde med venstre kne. Venstre kne skal stå helt i ro, - ikke trekkes til deg.
- Pust inn og kom tilbake til utgangsstilling
- Pust ut, sett senter og krum ryggen ned mot matten. Skyv deretter venstre ben fram slik at venstre ankel er i høyde med høyre kne. Høyre kne skal stå helt i ro, - ikke trekkes til deg.
- Gjenta annenhver side ønsket antall repetisjoner.

FORSLAG TIL VARIASJON

- Hold håndvekter i begge hender. Før begge armer ut mot siden når du strekker benet. Kom tilbake til utgangsstilling med begge armer når du trekker benet til deg.

DOSERING

- 12 repetisjoner

FORSLAG TIL VISUALISERING

- Tenk deg at føttene dine glir fram og tilbake på to vannrette skinner.
- Tenk at du har noen stramme strikk mellom ribber og hoftekam. Strikkene skal ikke tøyes når du strekker benet fram.

PASS PÅ

- å stramme magen godt, og ikke slippe opp mellom ribber og hoftekam når benet strekkes fram.
- å ikke trekke benet som skal stå i ro til deg.