

5. BENSIRKLER PÅ BALL



HOVEDMÅL MED ØVELSEN

- Stabilisere i rygg

ØVELSESBESKRIVELSE

- Ligg med den blå 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.
- Strekk høyre ben opp mot taket og roter ut i hofteleddet.
- Du skal nå tegne sirkler med det strake benet.
Ligg så rolig du kan på ballen. Størrelsen på sirklene avpasses ferdighetene til den enkelte.
- Pust inn mens du fører benet inn og ned.
- Pust ut, mens du fører benet ut og opp
- Fortsett å sirkle 5 ganger før du bytter ben

DOSERING

- 5x4

FORSLAG TIL VISUALISERING

- Tenk deg at benet du tegner med er en lang blyant som starter ved hofteleddet.
- Tenk at ballen er limt fast til gulvet, og bekkenet ditt er limt fast til ballen.

PASS PÅ

- å stramme magen godt i det benet svinges ut mot siden.
- å ikke bøye i kne og ankel på benet som tegner sirkler.
- å holde utadrotasjonen i hoften.

