

13. SIDESTABILISERING PÅ BALL



HOVEDMÅL MED ØVELSEN

- Stabilisere i rygg.
- Stabilisere i skulder

ØVELSESBESKRIVELSE

- Ligg på høyre side med den blå ballen under hoftepartiet og støtte på høyre underarm. Skyv høyre skulder godt ned, og unngå å falle fram i skulderleddet. Venstre hånd plasseres på venstre hofte. Strekk bena rett ut slik at de holdes parallelt med gulvet.
- Når du har funnet balansen her, skyver du deg forsiktig oppover og nedover i lengderetning ved hjelp av høyre arm.

DOSERING

- 6 repetisjoner

FORSLAG TIL VISUALISERING

- Tenk at du har svelget en linjal.
- Tenk at du har noen stramme strikk mellom ribber og hoftekam. Ikke strekk strikkene.

PASS PÅ

- å ikke rulle bak med bekkenet.
- å ikke bøye i hoften.
- å holde bena parallelt med gulvet