

6. BENKRYSS MED SPLITT PÅ BALL

HOVEDMÅL MED ØVELSEN

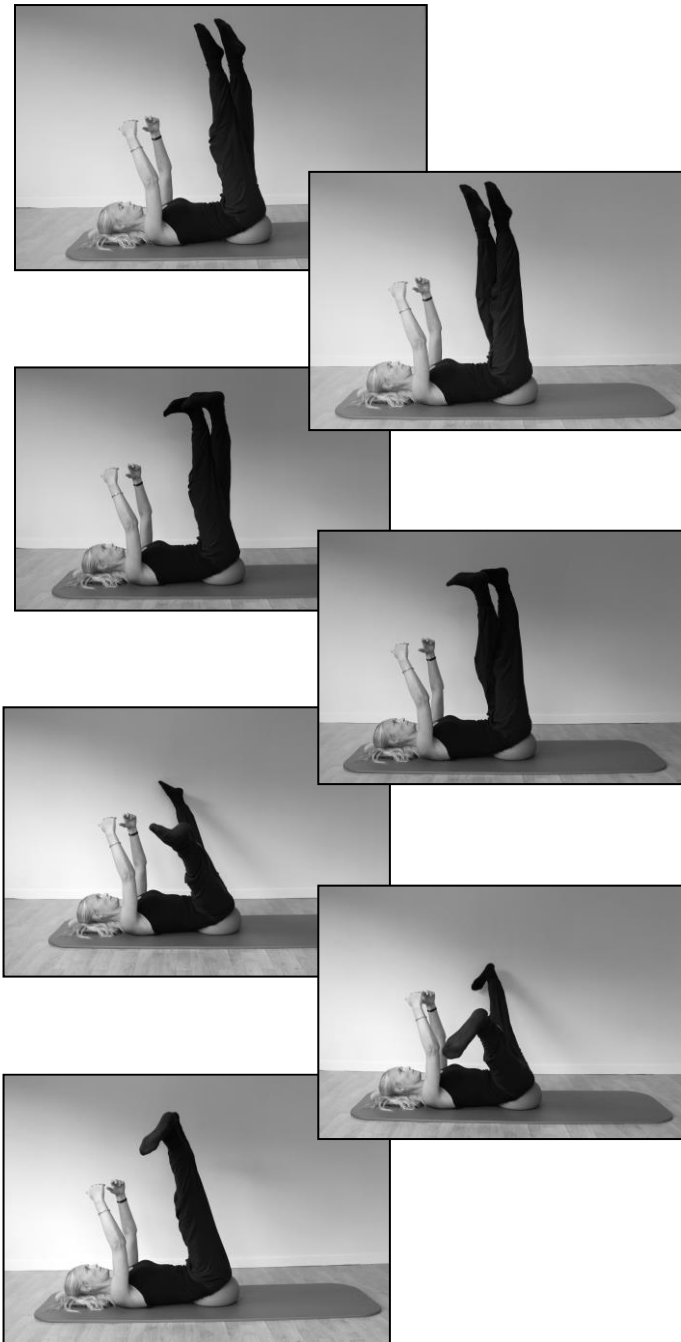
- Styrke og utholdenhet i musklene på innside lår.
- Styrke og utholdenhet i muskulatur rundt hoft og på forside lår.
- Lengde i muskulatur på bakside og innside lår.
- Koordinasjon.
- Stabilitet i bol
- Kontroll over pust.

ØVELSESBESKRIVELSE

- Ligg på rygg med setet på ballen og bena strukket rett opp mot taket. Roter utover i hoftleddet og strekk i ankene.
- Pust inn mens du krysser høyre ben foran venstre ben, deretter venstre ben foran høyre ben. Fortsett å krysse på denne måten fem ganger. Hold hele tiden bena så nært hverandre som mulig, men husk at kneet skal være strukket gjennom hele øvelsen.
- Pust ut mens du bøyer i ankelleddet og krysser bena fem ganger.
- Fortsett med å krysse bena fem ganger med strukket ankel på innpust, og deretter fem ganger med bøyd ankel på utpust, til du har telt til 30. (3 serier med strekk i ankel og tre serier med bøy i ankel)
- Pust inn og før bena i en jevn bevegelse fra hverandre mens du teller til 5. Strekk i ankel og utadroter i hoften.
- Pust ut og før bena sammen mens du teller til 5. Bøy i ankel og utadroter i hoften
- Gjenta til du har telt til 30 (3ganger ut og sammen)
- Gjenta fra start.

DOSERING

- 2 fulle serier.



FORSLAG TIL VISUALISERING

- Tenk at bena er to stålbjelker fra hoften og ned.
- Tell : **inn**, to, tre, fir, fem
ut, to, tre, fir, fem
- Tenk at du har et strikk mellom bena når du skal føre bena fra hverandre slik at det er tungt å dra bena fra hverandre
- Tenk at du har en fjær mellom helene når bena skal føres sammen slik at det er tungt å presse bena sammen.

PASS PÅ.

- at du bruker utpusten til å gjøre magen så flat som mulig.
- at du jobber godt med muskulaturen på forside lår, og med musklene som rotere ut i hoften.