

12. DOBBELTBENSSTREKK PÅ BALL



HOVEDMÅL MED ØVELSEN

- Styrke mage.
- 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
- Pust inn for å forberede.
- Pust ut, sett senter og krum ryggen ned mot matten. Skyv deretter begge ben fram samtidig som du fører begge armer bakover. Armene må stoppe foran ørene, og bena må ikke senkes så lavt at man mister stillingen på ryggen.
- Pust inn og kom tilbake til utgangsstilling
- Gjenta ønsket antall repetisjoner.

DOSERING

- 6 repetisjoner

FORSLAG TIL VARIASJON

- For å få en gradvis oppbygning til øvelsen, kan man begynne med å bare strekke ett ben.

FORSLAG TIL VISUALISERING

- Tenk at du har en tung stein på magen.

PASS PÅ

- å stramme magen godt, og ikke slippe opp mellom ribber og hoftekam når bena strekkes fram.
- å ikke føre armene for langt bak.
- Å ikke vippe opp med haken