

3. STJERNEN PÅ BALL



HOVEDMÅL MED ØVELSEN

- Stabilitet rundt skulder, hofta og i bol
- Styrke sete

ØVELSESBESKRIVELSE

- Stå i firfot med ballen under høyre kne. Skyv deg godt opp mellom skulderblad
- Pust inn og trekk venstre kne under deg.
- Pust ut og strekk venstre kne. Hold ryggen i nøytral og bNår du har begynt å få ekket mest mulig vannrett.
- Gjenta bevegelsen ønsket antall repetisjoner med venstre ben. Du skal ikke sette venstre kne ned i gulvet mellom repetisjonene.
- Gjenta motsatt side.

FORSLAG TIL VARIASJON

- Når du har begynt å få dreisen på øvelsen, kan du avslutte med å forsøke å avslutte hver serie med å strekke armen fram på samme side som du har ballen, slik at du får et diagonalt strekk. Hold noen sekunder
- Etterhvert vil du kanskje gjøre diagonalstrekken på hver repetisjon.

DOSERING

- 6 +6 repetisjoner.(1-2 serier)

FORSLAG TIL VISUALISERING

- Se for deg at noen står under deg og skyver på brystben og ribber.
- Tenk at du har strikk mellom ribber og hoftekam. Strekk minst mulig på strikkene når du strekker ut benet eller strekker diagonalt.

PASS PÅ

- at du ikke slår til i ryggen når du strekker ut benet.
- at du ikke synker ned mellom skulderbladene.
- at du holder bekkenet mest mulig vannrett.
- at du har en behagelig nakkestilling