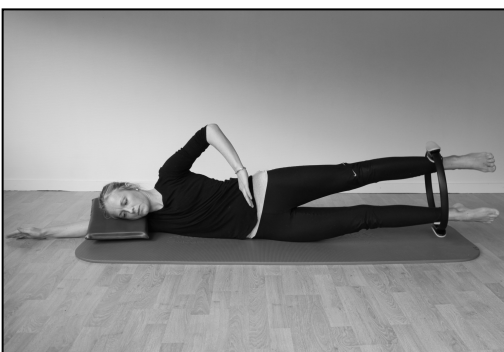


4. SIDESTABILISERING MED RING NIVÅ 2



HOVEDMÅL MED ØVELSEN

- Kunne kontrollere og stabilisere rygg.
- Styrke innside lår
- Styrke inn- og utside lår og i side bol.

ØVELSESBESKRIVELSE

a) Presse ned på ring

- Ligg på siden med kroppen i en rett linje. Strekk den underste armen opp over hodet slik at den ligger i linje med resten av kroppen. Legg en pute oppå armen og hvil hodet på puten. Plasser den øverste hånden på hoften
- Pust inn for å forberede.
- Pust ut, sett senteret, skyv øverste hofte litt fra deg slik at ryggen er rett, og press ned mot ringen med øverste ben
- Pust inn og slipp tilbake til utgangsstilling.
- Gjenta 5 ganger

b) Løfte underste ben

- Utgangsstilling som i a)
- Pust inn for å forberede.
- Pust ut, sett senteret, skyv øverste hofte litt fra deg slik at ryggen er rett, og løft underste ben opp
- Pust inn og slipp tilbake til utgangsstilling.
- Gjenta 5 ganger

c) Løfte begge ben

- Utgangsstilling som i a) og b), men stikk det øverste benet inn i ringen.
- Pust ut, sett senteret, skyv øverste hofte litt fra deg slik at ryggen er rett, og løft begge ben opp. Press bena fra hverandre slik at du holder ringen godt fast.
- Pust inn og slipp tilbake til utgangsstilling.
- Gjenta 5 ganger

DOSERING

- 1-2 serier på hver side

FORSLAG TIL VISUALISERING

- Som på nivå 1

PASS PÅ

- Som på nivå 1