

1. LINEDANSER



HOVEDMÅL MED ØVELSEN

- Stabilitet i bol
- Balanse

ØVELSESBESKRIVELSE

a) Presse ned på ring

- Stå på gulvet med bena i hoftebreddes avstand. Plasser høyre ben på ringen. Ringen er plassert litt foran kroppen. Finn en god holdning.
- Pust inn for å forberede.
- Pust ut, sett senter, forleng nakken og la skulderbladene synke ned samtidig som du presser ned på ringen med høyre ben. Hold presset til utpust er ferdig.
- Pust inn og kom tilbake til utgangsstilling.
- Gjenta ønsket antall repetisjoner.
- Gjenta motsatt side.

b) pumpebevegelse

- Gjør som i a), men i stedet for et langt hold, gjør du nå en pumpebevegelse på ringen. Press ned ti ganger. Pust ut hver gang du presser ned.

c) pumpebevegelse med armbevegelse

- Gjør som i b), men i tillegg skal du løfte begge armer opp, i en jevn bevegelse, mens du pumper 5 ganger, og deretter senke begge armer ned mens du pumper 5 ganger.

DOSERING

- Pass på at du ikke blir for trøtt i standbenet. Her jobber du veldig statisk.

FORSLAG TIL VISUALISERING

- Se for deg at kroppen er en søyle, og at bare hoftelrådet kan bevegges.
- Flytt oppmerksomheten over på standbenet. Tenk at du er støpt fast.

PASS PÅ

- at du har en god holdning. Ikke svaier i rygg, og ikke glir ut i hofta på standbensiden.