

7. GRUNNLEGGENDE MAGEØVELSE MED RYGGSTREKK PÅ BALL
a) rett bevegelse



HOVEDMÅL MED ØVELSEN

- Styrke magemuskler.
- Styrke de dype nakke-bøyerene som stabiliserer nakkesøylen.
- Øke bevegelighet i øverste del av rygg.

ØVELSESBESKRIVELSE

a) Rett bevegelse

- Plasser ballen under øvre del av rygg. Ha knærne i bøy og hendene under det tykkeste punktet i bakhodet.
- Pust inn og slipp deg enda lengre bakover på ballen slik at du strekker øverste del av ryggen. Hold en god nakkestilling med tung hake.
- Pust ut og sett senteret. Begynn å løfte overkroppen opp i bøy mens du presser ribbene inn i ballen. Hold stillingen til du er ferdig med utpust.
- Pust inn mens du senker overkroppen helt tilbake i ekstensjon. Avstanden mellom hake og brystbein og forholdet mellom armer og hode, er konstant mens du hever og senker kroppen.

DOSERING

- 10 repetisjoner

FORSLAG TIL VISUALISERING

- At du skal «bulke» ballen med ribbene.
- Nakke: Tenk deg at du holder et egg under haken. Pass på at du ikke knuser egget mens du løfter opp, og at du ikke mister egget mens du senker ned.
- Mage: Tenk deg at du har en heisdør på magen like under navlen. Før du begynner å løfte opp av underlaget drar du heisdøren 1/3 igjen. Etter hvert som du løfter kroppen, lukkes dørene mer og mer slik at de er helt lukket når du har kommet så høyt opp som du kan.

PASS PÅ

- at du begynner å skyve ribbene inn i ballen med en gang du skal begynne å løfte.
- at du ikke går for høyt opp
- at du ikke slipper hodet passivt bakover når du strekker ryggen.
- at du ikke trekker i hodet, men lar hodet hvile bak i hendene.
- at du ikke skyver haken fram for å komme litt høyere opp.