

3. SIDESTABILISERING MED RING NIVÅ 1



HOVEDMÅL MED ØVELSEN

- Kunne kontrollere og stabilisere rygg.
- Styrke innside lår

ØVELSESBESKRIVELSE

a) Presse ned på ring

- Ligg på siden i en rett linje med bekkenet i nøytral stilling. Den underste armen hviler på matten fremfor brystet. Støtt den andre hånden på hoftekammen, og la albuen peke rett opp mot taket.
- 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

DOSERING

- 1-2 serier på hver side

FORSLAG TIL VISUALISERING

- Tenk at du ligger mellom to vegger slik at du bare kan bevege deg vertikalt.
- Tenk at du har svelget en linjal.
- Tenk at du skal gjøre kroppen så lang som mulig.
- Tenk at bena er to stålbeiler som kun kan beveges i hofteleddet.
- Tenk at du har noen kraftige strikk mellom ribbebuene og hoftekammer. Ikke tøy strikkene.

PASS PÅ

- at du ikke øker svaien i ryggen i det du presser ned eller løfter opp benet.
- at du ikke ruller bekkenet bakover når du skal løfte underste ben.
- at du beholder en god nakkestilling.