

## 2. BAKLENGSTEASER MED BENSTREKK



### HOVEDMÅL MED ØVELSEN

- Styrke magemuskler
- Styrke innside og forside lår
- Fleksibilitet og stabilitet i rygg

### ØVELSESBESKRIVELSE

- Sitt med rett rygg, bena i bøy og ring mellom knærne. Strekk armene fram på utsiden av knærne uten at de berører bena.
- Pust ut, sett senter og klem på ringen. Vipp bekkenet bakover, slipp brystbenet ned og bøy lett framover i nakken slik at ryggen danner en c-kurve. Slipp deg lenger bakover mens du beholder c-kurven i ryggen. Kjenn at du har tatt vekten av bena.
- Pust inn og løft bena opp av under laget
- Pust ut, strekk bena, utadroter i hofter og klem deretter på ringen med strake ben.
- Pust inn, bøy bena og slakk ringen.
- Gjenta 5-10 ganger
- Pust ut og kom tilbake til utgangsstilling

### DOSERING

- 1-2 serier

### FORSLAG TIL VISUALISERING

- Tenk at matten er magnetisk, og trekker til seg en og en virvel etter hvert som du ruller bakover.
- Tenk at ryggen er støpt i en rund og fin form.
- Tenk at bena er som stålbejler når de klemmer på ringen.

### PASS PÅ

- at du ikke retter ut ryggen og mister c-kurven når du ruller bakover
- å ikke miste c-kurven og å sitte helt i ro når du strekker bena.
- At du er godt strammet opp i bena når du begynner å klemme på ringen.
- å være nøye med nakkebevegelsen.