

ÖVNING L13



Utfall

Beskrivning: Stå höftbrett med händerna placerade på höften. Hitta en stolt hållning genom att rulla bak axlarna en gång. Spänn magen och titta rakt fram. Tag ett steg framåt med ena benet så att du vilar med vikten på båda benen. Hitta balansen och böj samtidigt i det främre stödjebenet och det bakre så att du sakta sänks ned mot golvet. Stanna då du har ca 1-2 cm kvar mellan golvet och det bakre benets knäskål. Försök så att knäet inte kommer över foten på det främre stödjebenet. Jobba emot att lägga större delen av vikten på det främre benet så att gluteerna får jobba. Res dig sedan. Upprepa.

Akut fas. Utför övningen med ett kvastskäft eller dylikt som stöd. Håll stödet i ena armen och placera den andra på höften. Jobba emot att det är gluteerna som skall jobba. När du känner att du har balans nog, gå till fas 1. (Bild A-D)

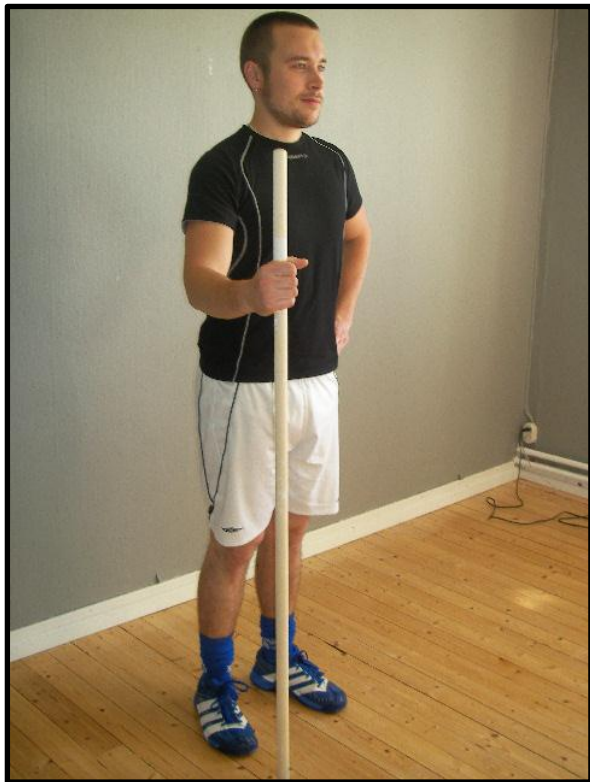
Fas 1. Genomför enligt beskrivning och bilder. Börja med att utföra övningen med armarna placerade på höften, men testa även att hålla dem i kors över bröstet. (Bild E-G)

Fas 2. Genomför enligt beskrivning, men håll nu ett kvastskäft bakom ryggen under övningens gång. (Bild H-I)

Tänk på: Luta inte framåt under övningens gång. Bakre benets övre del skall hållas lodrät när du går ned.

Se följande sidor för bilder.

Bild A-D: Akut fas. Genomföres med kvast eller dylik som stöd.



A



B

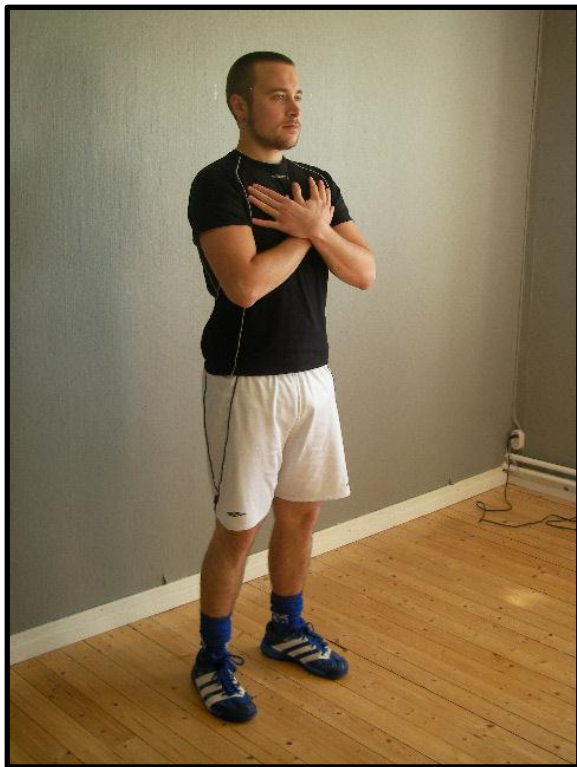


C

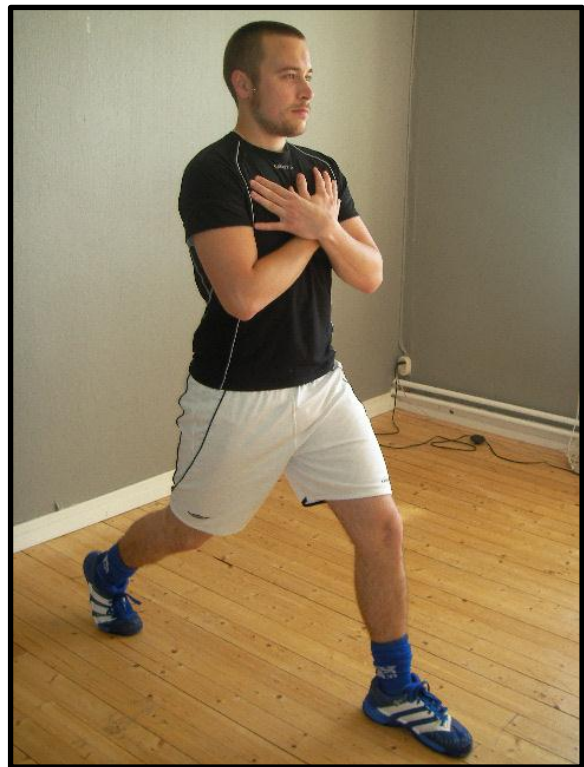


D

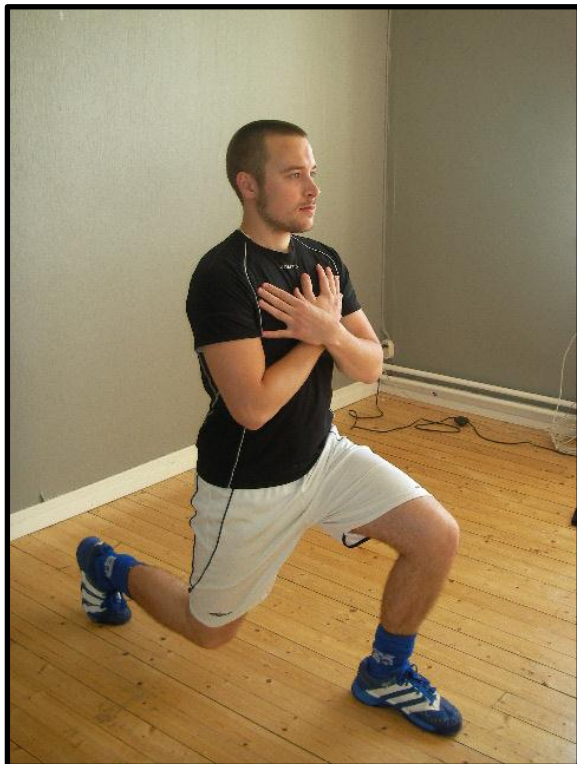
Bild E-G: Fas 1.



E



F



G

Bild E-G: Visar fas 1.

Bild E är utgångspositionen. Här kan händerna även placeras på höften.

Bild F är positionen när det första steget har tagits. Hitta balans.

Bild G är positionen när kroppen har sänkts mot golvet. Viktigt att kroppen inte hamnar ut åt sidan eller att överkroppen faller framåt.

Bild H-I : Fas 2. Utföres med kvastskäft eller dylikt bakom ryggen.



H



I