

ÖVNING L10

Sparkande hunden

Beskrivning: Stå på alla fyra på ett mjukt underlag. Säkerställ god hållning i bålen. Lägg eventuellt ett kvastskäft eller dylikt på ryggen (se bild A). Spänn sedan magen och hitta buktrycket genom att dra in naveln mot ryggraden.

Håll kvar trycket och sträck ut vänster ben utan att trycket över buken försvinner eller att du lutar åt sidan. Håll kvar i ytterläget i några sekunder och för sedan tillbaka till att du hamnar precis över marken med knäskålen, sträck sedan ut igen. Byt sedan sida när du gjort alla repetitionerna på en sida.

Akut fas. Utför övningen liggandes på en boll, och var noga med tekniken. Börja med att ta ut ett ben i taget och koppla successivt med armens sträckning.

Fas 1. Genomför enligt beskrivning och bilder. Börja med att sträcka ut benet (Bild A - B), när du bemästrar det gå till fas 2 .

Fas 2. Genomför enligt beskrivning och bilder och lägg här till att du sträcker ut motsatt arm samtidigt som benet. Utmana sedan ytterligare genom att försöka "kura ihop mer när du för ihop från ytterläget så att armbågen och knäet nästan möts under bålen.

Tänk på: Att höften inte rör sig för mycket. Rörelsen skall ske utan att själva bålen flyttas för mycket. Släpp inte buktrycket och hållningen, titta rakt ned i golvet under övningen.

Se bilderna på följande sida.



A



B



C