

## STÅENDE UTFALL BAKÅT

Stående utfall i slyngor tränar både rörligheten på höftens framsida och styrkan i säte och lår. Samtidigt utmanas balansen.

### UTFÖRANDE:

Placera en slynga 1–2 decimeter ovanför underlaget. Stå framför slyngan och placera höger fot i den, tårna vilar mot slyngan som i ett steg. Stå stabilt med neutral hållning och dra in området under naveln något för stabilitet.

Sträck höger ben bakom kroppen samtidigt som du behåller den neutrala hållningen. När det sträcker i höften fortsätter rörelsen genom att du böjer vänster knä och kommer ned till ett utfallssteg. Magens muskler är aktiva för att stabilisera bålen. Fortsätt rörelsen så långt som

det känns bra och du har kontroll över tekniken. Vänd och kom upp till startpositionen, dra aktivt fram höger knä. Upprepa 4-6 gånger på ena sidan och växla sedan till den andra.

### TÄNK PÅ ATT:

- magens och ryggens muskler är aktiverade för att behålla den neutrala hållningen
- undvika att höften förs bakåt eller tippas i sidled när benet sträcks bak
- behålla ett tryck med den bakre foten mot slyngan när du arbetar.

### VARIATION:

- kom dynamiskt tillbaka till upprätt stående och i slutet gör du ett upphopp med knäet framför kroppen. Landa stabilt och utför direkt nästa utfallssteg.



## ARMSTRÄCK

Övningen kan göras enkel och i korrektivt syfte samtidigt som att den kan anpassas och bli nästintill en akrobatisk övning som verkligen utmanar kroppen.

### UTFÖRANDE:

Stå upprätt med neutral hållning och håll två käppar med sträckta armar i axelhöjd. Käpparna vilar mot marken och är riktade i en vinkel mot dig. Magens djupa muskler är aktiverade och skuldrorna sänkta i neutral position.

Fall framåt långsamt och kontrollerat, hela tiden med sträckta armar. Vänd innan du förlorar kontrollen över din neutrala hållning. Pressa ned käpparna i marken och ta dig tillbaka till startpositionen.



### TÄNK PÅ ATT:

- kroppen är i neutral hållning och skuldrorna sänkta
- magens djupa muskler är aktiverade. Spänn sätet för mer stabilitet
- armarna är sträckta genom hela övningen.

### VARIATION:

- utför övningen på knäna för ett lättare utförande Detta kan vara att föredra i starten.
- variera händernas grepp i höjddled på käppen, prova att arbeta med olika höjd.