

# Innersvingen Rockeringer

[www.rockeringer.no](http://www.rockeringer.no)

## LÅR



Stå med beina i skulderbreddes avstand, og tærne litt ut til siden. Hold rockeringen foran deg støttet i gulvet, litt ut fra kroppen. Bøy deg rolig opp og ned igjen, mens du strammer magen. Styrker lårene, spesielt innsiden.



Stå med ringen til siden for deg, hold med èn arm. Sett det ene benet fremfor de andre, senk ned og reis opp, mens du bruker ringen som støtte.



Hvis man går mer fra hverandre med beina kan man bruke denne øvelsen som uttøyning.

Stå med ringen foran deg, og hold fast i den med en arm. Bruk den andre armen til å løfte opp hælen mot baken, hold slik. Tøyer forsiden av lår.



# Innersvingen Rockeringer

[www.rockeringer.no](http://www.rockeringer.no)



Ligg på ryggen, hold fast i den ene enden av ringen med hendene, og sett de ene benet inn i ringen, med fotsålen på innsiden av ringen, ha benet rett opp. Bruk ringen og beveg benet ut til siden, og tilbake i utgangsposisjon. Gjenta med det andre benet.



Ligg på ryggen, hold fast i den ene enden av ringen med hendene, og sett begge beina inn i ringen, med fotsålen på innsiden av ringen, og ha beina rett opp. Bruk ringen for å tøyne beina.



Ligg på siden, med et ben rett og bruk armen som støtte. Bruk den andre armen og løft benet slik at du holder ringen over deg. Gjenta med det andre benet. Bruk ringen for både å styrke og tøyne beina.

## ARMER / SKULDRE



Hold overkroppen rett, og stå med beina i skuldrebreddes avstand. Hold ringen med begge hender over hodet, og løft opp og ned, fra nakke-/ skulderhøyde og til strake hender. Gjør kontinuerlige bevegelser opp og ned, ikke stopp. Styrker skuldrene og overarmene.



# Innersvingen Rockeringer

[www.rockeringer.no](http://www.rockeringer.no)



Stå rett, og hold ringen bak hodet slik at den henger ned bak ryggen, med armene litt ut til siden. Senk og hev armene, slik at ringen kommer over rumpa. Hold overkroppen rett, og stram magemusklene slik at du unngår svai eller at du krummer ryggen. Styrker triceps.



Hold ringen foran deg som om du holder frivekter, med underarmsgrep. Hold armene inntil kroppen, og hev og senk, igjen som om du løfter vekter. Styrker biceps.



Hold ringen med begge armer, og hold den ut foran deg. Vri armene fra side til side, som om du bruker ringen som et ratt, og "ratter" fra venstre til høyre. Styrker triceps og biceps.



# Innersvingen Rockeringer

[www.rockeringer.no](http://www.rockeringer.no)



Ta ringen rundt midjen, og hold den med begge armer.  
Bruk ringens størrelse til å bevege armene og ringen rundt deg. Gir en fin og stødig bevegelse for armer og skuldre.

Hold ringen med én arm, slik at ringen "henger" ned under armen.  
Løft og senk armen opp og ned.  
Styrker armene.



## MAGE



Ligg på ryggen, og hold ringen over magen med armene, inntil kroppen.  
Vri kroppen til den ene siden, og ringen til den andre, mens du holder ringen.  
Styrker magemusklene, spesielt de skrå.



Ligg rett ut på ryggen, og hold ringen midt på med begge hender, over hodet.  
Før ringen og beina mot hverandre, slik at knærne kommer inn i ringen.  
Før så armer og bein tilbake i utgangsposisjon, men ikke legg verken armer eller bein i gulvet, hold de oppe. Husk å stramme magen og press korsryggen ned mot gulvet.  
Styrker de nedre magemusklene, samt bryst.