

3. RYGGKRYMPEREN MED TØYNING



HOVEDMÅL MED ØVELSEN

- Aktivering av multifider
- Tøyning innside lår

ØVELSESBESKRIVELSE

- Ligg på rygg med fotsålene sammen og knærne ut til siden. Bekkenet skal være i nøytral.
- Pust ut, sett senter og aktiver musklene i korsryggen ved å trekke setet oppunder deg. Det trenger ikke skje en synlig bevegelse. Kjenn at det jobber i korsrygg.

DOSERING

FORSLAG TIL VISUALISERING

- Tenk at setet ligger på et håndkle, og så kommer noen å trekker håndkleet langsmatten i retning hode.
- Tenk at du «krymper ryggen»
- Tenk at det skal «svulme» nederst i ryggen.

PASS PÅ

- at du ligger akkurat i nøytral med bekkenet.
- At du ikke skyver ribbene opp når du skal «krympe ryggen»