6. FRA SIDE TIL SIDE MED SLIPP I HOFTE

HOVEDMÅL MED ØVELSEN

- Sirkulasjon og strekk på utside hofte.
- Sirkulasjon, slipp og bevegelighet i sidebøy i korsrygg.

ØVELSESBESKRIVELSE

- Stå med bena litt breder enn hoftebreddes avstand.
- Pust fritt, mens du fører vekten fra side til side. Gli mykt ut i hoften på den siden du har vekten på. Heng på hoften, slik at du får en sidbøy i ryggen mot den siden du har vektbæring,- armen er lengst på den siden hvor du henger på hoften.
- Dersom du er litt ekstra stiv i en hofte, kan du bli stående å fjære litt i denne hoften før du igjen går fra side til side.
- Konsentrer deg om å kjenne bevegelsen som skjer i korsryggen.
- Varier gjerne både tempo og avstand mellom bena.

DOSERING

- Fortsett til du kjenner at du har fått myket litt opp og sirkulasjonen kommer i gang. Gå gjerne fram og tilbake mellom denne bevegelsen, åttetallet, og bekkenvipp

FORSLAG TIL VISUALISERING

- Tenk at du er ute og går
- Tenk at du legger en dråpe olje mellom hver av virvlene i korsryggen. Kjenn at du arbeider oljen utover, slik at du glir lettere og lettere inn i sidebøy

PASS PÅ

- at du ikke gjør for harde og brå bevegelser