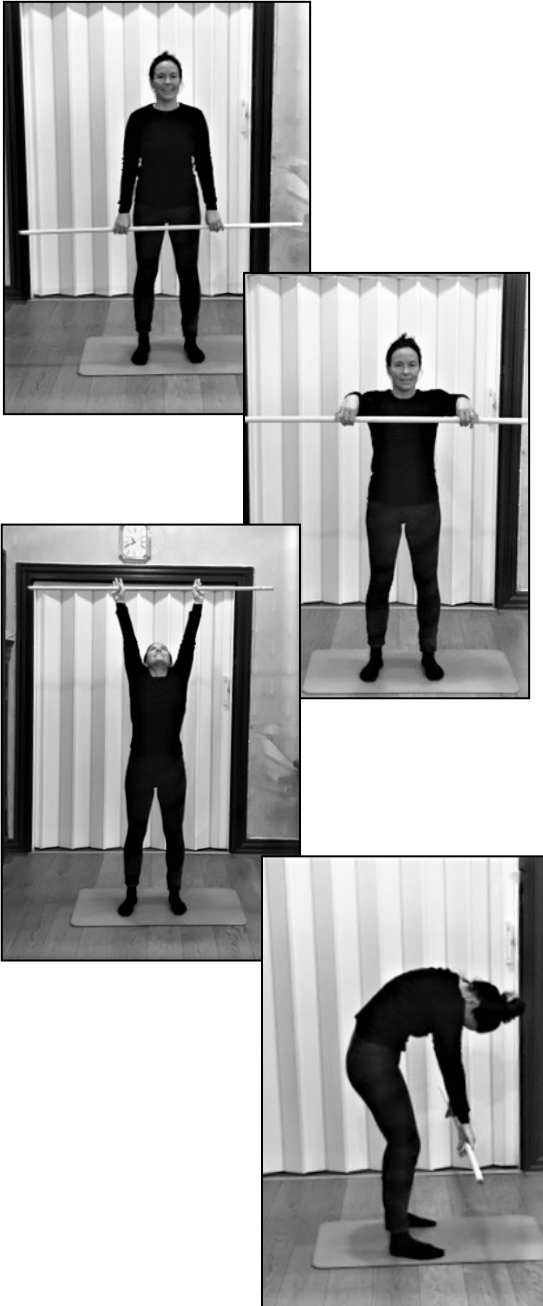


## 1. STOKK

### d) med løft over hodet og slappstup



### HØVEDMÅL MED ØVELSEN

- Øke bevegelighet i brystrygg
- Øke bevegelighet i skulderledd.
- Stimulere pust, og slippe i musklene som holder ribbene nede og gjør brystkassen trang.

### ØVELSESBESKRIVELSE

- Stå med føttene i hoftebreddes avstand. Hold stokken vannrett mellom hendene. Hold hendene litt bredere enn hoftebreddes avstand.
- Kjenn at skuldrene er tunge. La armene «flyte» opp til de peker rett fram.
- Pust inn, og løft armene over hodet. La innpusten hjelpe deg til å åpne mellom ribbene og strekke godt i brystryggen. Unngå å skyve bekkenet for langt fram. Legg hodet lett bakover. Hold stillingen litt.
- Pust ut, og kom tilbake til utgangsstilling.
- Pust fritt mens du roterer bekkenet litt bakover og slipper overkroppen fram. Armene henger tungt ned.
- Bli stående å gyng i knærne i denne stillingen. Vekten av hode, skuldre og armer trekker i en retning, mens vekten av bekken trekker motsatt vei.
- Kom tilbake til utgangsstilling.

### DOSERING

- 1-3 repetisjoner

### FORSLAG TIL VARIASJON

Hvis du gjør øvelsen fler ganger, kan kjenne på hvordan det er å skyve bekkenet litt fram på siste repetisjon. Forsøk å få en jevn og fin bue gjennom kroppen.

### FORSLAG TIL VISUALISERING

- Se for deg at ribbene er som et trekkspill som åpner seg i front, når du løfter armene over hodet.
- Pust inn god og klar fjelluft, eller sjøluft.
- Slappstup: Tenk at du henger over en klessnor. Vekten av hode, skuldre og armer trekker i en retning, mens vekten av bekken trekker motsatt vei.

### PASS PÅ

- at du ikke legger hodet så langt bakover at du blir uvel
- at du ikke skyver bekkenet så langt fram at du føler du får et knekkpunkt i korsrygg
- Ikke lag for stort press i skuldre, du skal ikke prøve å vrenge armene bak på ryggen.