## 4. TYNGDEDROPP

### HOVEDMÅL MED ØVELSEN

- Jording
- Bevistgjøre nøytral stilling i rygg
- Kunne isolere bevegelse i hofter fra bevegelse i rygg
- Kunne jobbe med ben, samtidig som du slapper av i skuldre

### ØVELSESBESKRIVELSE

- Stå i hofte breddes avstand.
- Pust inn mens du bøyer i kne og hofte og lar deg synke ned. Ryggen holdes i nøytral. Gyng noen ganger i denne stillingen. .(Hvis du blir stående lenger en det passer med innpust, puster du fritt.) Kjenn at skuldrene fjærer med, men at det ikke skjer noe i ryggen
- Pust ut og skyv deg opp i stående. Kjenn at bena er sterke nok til å gjøre jobben alene.

### DOSERING

- 2-3 repetisjoner

### FORSLAG TIL VARIASJON

- Denne øvelsen er fin å kombinere med stående skulderdropp. Gjør øvelsene annenhver repetisjon.

### FORSLAG TIL VISUALISERING

- Se for deg at du står med ryggen inntil en vegg. Sete og brystrygg vil møte veggen. Gli ned langs veggen. Skyv deg opp igjen uten å forandre stilling på rygg.
- Tenk at her er det bena som er på jobb. Resten av kroppen er passasjer.

### PASS PÅ

- at du bøyer i hofte og ikke i rygg, når du synker ned
- at du ikke løfter skuldrene når du skal skyve deg opp