

2. HOFTELIRK



HOVEDMÅL MED ØVELSEN

- Bevegelighet og avspenning rundt hofte

ØVELSESBESKRIVELSE

- Ligg på magen med pannen hvilende på hendene og bena litt bredere enn hoftebreddes avstand
- Bøy ca 90 grader i høyre kne. Drei benet ut og inn, og bli liggende å fjære i ytterposisjonene. Bekkenet holdes noenlunde i ro.
- Legg benet tilbake i utgangsstilling. Kjenn om du merker noen forskjell på de to sidene.
- Gjenta motsatt side
- Strekk benet ut. Hvordan ligger du i matten nå?

DOSERING

- Ca 1 minutt på hver side

FORSLAG TIL VISUALISERING

- Se for deg at du skal gjøre bevegelsen dovent og avslappet.

PASS PÅ

- at du ligger tungt og avslappet i matten slik at du ikke glir opp i bøy i hoften på den siden du beveger.