

5. LIGGENDE SIDESTREKK

- a) hofteskyv
- b) full strekk



b)



HOVEDMÅL MED ØVELSEN

- Strekke i muskulatur mellom ribber og hoftekam
- b) strekke i hele siden; arm, skulder, mellom ribber, mellom ribber og hoftekam, hofte

ØVELSESBESKRIVELSE

a) hofteskyv

- Ligg på siden med bøy i hofter og knær. Ryggen skal være i nøytral stilling, og ankene ligger på linje med hoften. Plasser øverste arm på hoftekammen, albuen peker rett opp.
- Pust inn for å forberede.
- Pust ut og skyv øverste hoftekam nedover i lengderetning uten å krumme eller svaie.
- Pust inn og kom tilbake til utgangsstilling
- Gjenta ønsket antall repetisjoner.

b) full strekk

- Ligg på siden som i a), men med øverste arm strukket ned langs siden.
- Pust inn, skyv øverste skulder ned og løft armen rett opp mot taket. Drei overkroppen framover og strekk armen opp og fram slik at overarmen treffer like foran øret. Bruk den underste armen til å ta imot og støtte armen som strekkes opp over hodet. Samtidig med armbevegelsen, retter du ut i kne og strekker øverste ben bakover. Prøv også å rulle bekkenet litt bakover. Tenk at hele kroppen skal bli liggende i en bue, at brystbenet synker inn og at innpusten er med på å løfte ribbene.
- Ligg i strekket mens du puster inn og ut noen ganger.
- Pust ut, forleng armen, og før den i en stor bue tilbake til utgangsstilling samtidig som det øverste benet trekkes tilbake til utgangsstilling.

DOSERING

- 1-2 repetisjoner på hver side.

FORSLAG TIL VISUALISERING

- I øvelse a), tenk at du skyver ned gjennom øverste sitteknute, og at øverste bekkenhalvdel glir nedover som på en skinne.
- I øvelse b), tenk at det er festet en gassballong i ribbene dine, som løfter kroppen opp i dette området og at noen trykker på brystbeinet ditt.

PASS PÅ

- I øvelse a), at du ikke gjør for mye sidebøy i ryggen, og at ryggen holdes i nøytral stilling.
- I øvelse b), at du ikke begynner å løfte armen med skulderen trukket opp.