

## 1. TØYE MELLOM SITTEKNUTER

### HOVEDMÅL MED ØVELSEN

- Mobilisere bekkenledd, tøyne på bekkenbunn, strekke iliopsoas og dype setemuskler
- Bevisstgjøre sitteknuter

### ØVELSESBESKRIVELSE

- Stå på alle fire med bred benstilling.
- Svai nederst i korsrygg, og se for deg at du samtidig skal forlenge nederste del av rygg.
- Bøy i hoften og skyv bekkenet nedover i lengderetning. Se for deg at du skyver gjennom sitteknutene. Ikke skyv lenger enn at du kan holde fast på svaien i ryggen. Kjenn hvordan avstanden mellom sitteknutene øker. Hold stillingen litt
- Kom tilbake til utgangstilling. Tillat ryggen å gå inn i lett krum. Kjenn hvordan sitteknutene kommer nærmere hverandre.



### DOSERING

- 6 repetisjoner.

---

### FORSLAG TIL VISUALISERING

- Se for deg at du skal strekke sitteknutene bak mot en vegg.

### PASS PÅ

- at du ikke skyver så langt bak at du krummer.
- at du ikke finner svaien lenger opp i ryggen. Du vil naturligvis svaie her også, men fokuset er på nedre del av rygg.