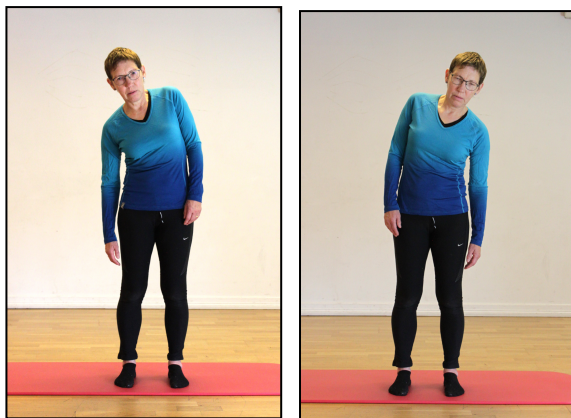
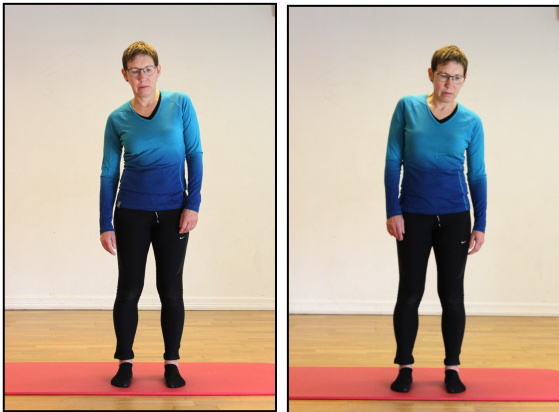


2.SIDEBØY I BRYSTRYGG



HOVEDMÅL MED ØVELSEN

- Øke bevegelighet i sidebøy i brystrygg
- Isolere bevegelse i brystrygg fra bevegelse i korsrygg.

ØVELSESBESKRIVELSE

- Stå i hoftebreddes avstand. Armene henger løst langs siden
- Pust fritt
- Gjør en sidebøy mot høyre. Hold bekken i ro i midtstilling og kjenn at hoftekammene har samme høyde. Unngå å øke svaien i ryggen eller at du aktivt løfte venstre skulder. Hodet blir stående igjen i midtstilling, men ikke vær for nøye her. Små bevegelser er naturlig, og du skal slappe av i nakken.
- Gjenta mot venstre
- Fortsett å bøye til annenhver side i en myk og glidende bevegelse.

DOSERING

- Hold på en liten stund. Øvelsen skal kjønn behagelig

FORSLAG TIL VARIASJON

- Varier størrelsen på bevegelsen

FORSLAG TIL VISUALISERING

- Tenk at du dreier rundt en akse som går tvers gjennom brystet ditt. Aksa kan ikke sideforskyves.
- Tenk at du har et vater mellom hoftekammene
- Tenk at bena er støpt fast.
- Tenk at du skal smøre leddene i brystryggen. Se for deg at du glir lettere og lettere.
- Se for deg at hodet hviler oppå en flaggstangkule som er smurt inn med vaselin

PASS PÅ

- at du ikke skyver bekkenet fram eller til side.
- at du holder ryggen i en nøytralstilling i forhold til krum og svai.
- at du ikke aktivt løfter skulderen på siden du bøyer deg vekk fra, men slapper godt av i begge skuldre.
- at begge hoftekammer holdes i samme høyde
- at hodet ikke følger med til samme side som du bøyer mot.