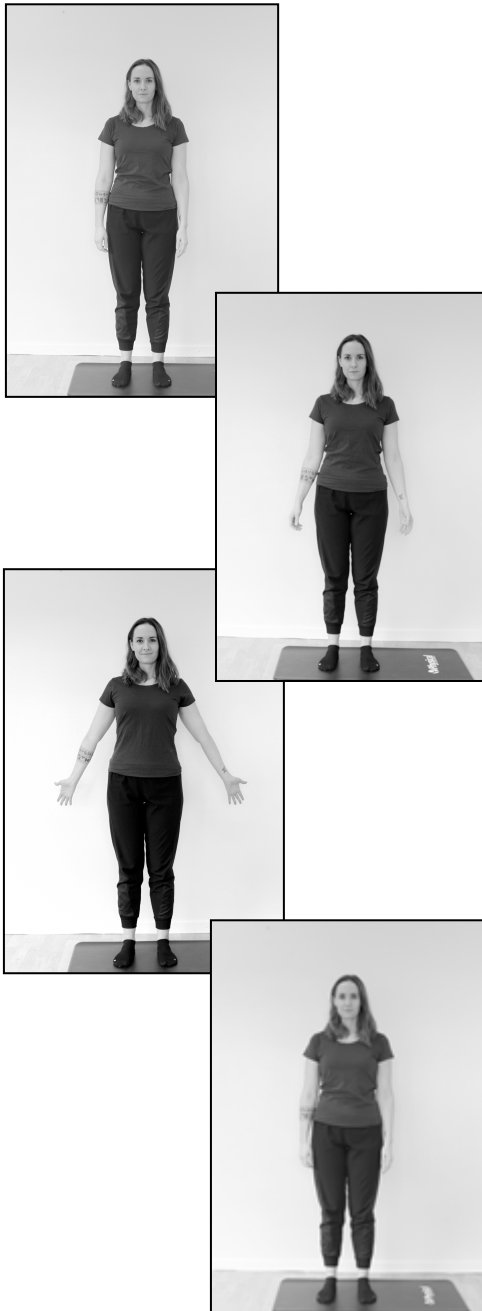


2.SKULDERBLADSETTING

c) med strekk og avspenning



HOVEDMÅL MED ØVELSEN

- Aktivere skulderbladmuskulatur.
- Aktivere dype stabiliseringsmuskler i nakke
- Strekke og åpne i bryst
- Finne en avspent stilling i brystrygg

ØVELSESBESKRIVELSE

- Stå i hoftebreddes avstand.
- Pust ut sett senter og nakke samtidig som du trekker begge skulderblad ned og roterer ut i skuldre.
- Pust inn og la pusten løfte og utvide brystet samtidig som du strekker i fingre og håndledd.
- Pust ut med et sukk, og slipp deg tilbake til utgangsstilling. Kjenn etter hvordan stillingen du lander i kjennes ut.

DOSERING

2-3 repetisjoner

FORSLAG TIL VISUALISERING

- Se for deg hvordan skulderbladet trekkes nedover ryggen.
- Gassballong som trekker hodet litt opp
- Tenk at du fyller lungene med frisk sjøluft, fjelluft ...
- Tenk at brystkassen er fleksibel og lett lar seg blåse opp og utvides av innpusten.
- Tenk at du puster ut med et sukk av lettelse, velvære...

PASS PÅ

- at du ikke skyver skulderen for hardt ned .Det skal ikke være ubehagelig i nakken, og det skal ikke dra deg inn i sidebøy.
- At du ikke øker svaien i korsrygg når du trekker begge skulderblad ned.