2.SKULDERBLADSETTING

a) med hånd på motsatt skulder
b) med begge skuldre og nakkesetting

HOVEDMÅL MED ØVELSEN

- Aktivere skulderbladmuskulatur.
- Aktivere dyp stabiliseringsmuskulatur i nakke.

ØVELSESBESKRIVELSE

a) med hånd på motsatt skulder

- Stå i hoftebreddes avstand. Legg venstre hånd på forsiden av høyre skulder.
- Trekk høyre skulderblad mykt ned. Kjenn hvordan høyre skulder trekker seg litt bort fra venstre hånd. Hold spenningen noen sekunder. Hold rygg og nakke i loddlinjen, unngå sidebøy.
- Gjenta øvelsen ønsket antall repetisjoner.
- Gjenta motsatt side

b) med begge skuldre og nakkesetting

- Stå i hoftebreddes avstand.
- Pust ut sett senter og nakke og trekk begge skulderblad mykt ned. Kjenn at du ikke tar så hardt i at du låser nakken. Gjør små bevegelser med hodet for å kontrollere dette.

DOSERING

FORSLAG TIL VARIASJON

- Roter armene mer utover mens du trekker skulderbladet ned hvis det er vanskelig å få tak i bevegelsen.

FORSLAG TIL VISUALISERING

- Se for deg hvordan skulderbladet trekkes nedover ryggen.
- Stikk skulderbladet i baklommen
- Tenk at du puster skulderbladene ned
- Tenk at halsen strekkes et par millimeter når du setter skuldrene
- Tenk at du trekker et punkt på bakhodet litt oppover en vegg.
- Gassballong som trekker hodet litt opp.
- Finne god holdning.

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 trekker skulderbladet ut fra ryggraden, men inn mot ryggraden.
- At du ikke øker svaien i korsrygg når du trekker begge skulderblad ned.