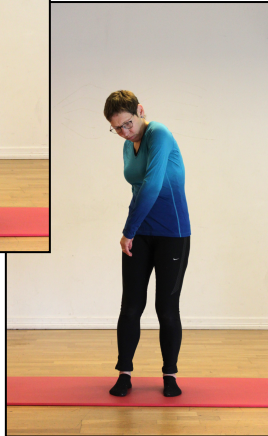


1 GLI SKULDERBLAD FRAM

- a) Liten bevegelse
- b) Stor bevegelse



HOVEDMÅL MED ØVELSEN

- Avspenning og kontakt rundt skulderblad

ØVELSESBESKRIVELSE

- a) Liten bevegelse
 - Stå i hoftebreddes avstand.
 - Pust inn og trekk høyre skulderblad mykt ut til siden og fram. Synk litt sammen i brystrygg. Ha full oppmerksomhet på området du beveger, og bruk liten kraft.
 - Pust ut med et sukk, og slipp skulderbladet tilbake til utgangsstilling.
 - Gjenta ønsket antall repetisjoner
 - Lukk øynene og kjenn om skulderpartiet kjennes annerledes ut på den siden du har jobbet med
 - Gjenta motsatt side.

b) Stor bevegelse

- Stå i bred benstilling.
- Pust inn, bøy i høyre kne og skyv kneet fram slik at hofteleddet blir værende i ganske nøytral stilling. Trekk høyre skulderblad fram mens du synker inn og ned med brystbein. Overkroppen vil rotere med. Armen henger tungt og slapt ned.
- Pust ut og kom tilbake til utgangsstilling.
- Gjenta ønsket antall repetisjoner på høyre side
- Gjenta på venstre side

DOSERING

3-6 repetisjoner på hver side.

FORSLAG TIL VISUALISERING

- Se for deg hvordan skulderbladet glir sideveis på ryggtaflen
- Tenk at du står med ryggen inntil en vegg som er polstret med en skumgummimadrass, og la brystryggen synke inn i madrassen når brystbeinet skal synke inn og ned.

PASS PÅ

- at bevegelsen skjer fra skulderblad og ikke fra albue.
- at du synker ned og inn med brystbein, og ikke bøyer fram fra hofte.