

15. LUNGELUFTEREN



HOVEDMÅL MED ØVELSEN

- Lungekapasitet
- Bevegelighet i ribber og ryggrad
- Bevegelighet og avspenning i skulder

ØVELSESBESKRIVELSE

- Stå i hoftebreddes avstand med venstre arm langs siden, og høyre hånd på høyre sides ribber.
- Pust inn mens du skyver vekten over på venstre ben og løfter venstre arm ut til siden og over hodet. Prøv å lede bevegelsen med ribbene. Kjenn at det at du puster godt inn øker avstanden mellom venstre sides ribber.
- Hold stillingen litt
- Pust ut med et godt sukk, og sving armen ned og foran kroppen samtidig med at du skifter vekten over til motsatt ben. Gå direkte over til neste repetisjon, og gjør ønsket antall repetisjoner på samme side før du bytter over til motsatt side.

DOSERING

- 4 repetisjoner på hver side.

FORSLAG TIL VARIASJON

- Etter at du har gjort alle repetisjoner på den ene siden, stopper du opp, lukker øynene og puster rolig inn gjennom nesene og ut gjennom munnen. Bli stående og puste en liten stund.

Kjenn hvor pusten tar veien. Er det forskjell på sidene? Kjenn på volum, bevegelse og generell oppfattelse av de to kroppshalvdelene.

Fullfør øvelsen på den andre side. Lukk øynene og pust. Hvordan kjennes det ut nå?

FORSLAG TIL VISUALISERING

- Tenk at ribbene skal åpne seg som en vifte på den siden du løfter armen.
- Tenk at det er pusten som skal åpne viften.

PASS PÅ

- At du leder med ribber og ikke med hofter.