

# ÖVNING NS01

## Stretch för pectoralis major

**Beskrivning:** Stå vid en dörrkarm, och låt vänster underarm ligga an mot karmen enligt bild A. Håll den högre handen bakom ryggen. Titta rakt fram och hitta en bra hållning. Spänn magen, dra in naveln mot ryggraden, och tag ett litet steg framåt med vänster ben så att det hamnar framför det högra (se bild B). Pressa sedan överkroppen framåt, så att det drar på framsidan av axeln. Håll kvar i ca 20 sekunder, gå sedan tillbaka och upprepa på andra sidan.

**Akut fas.** Genomför enligt bilder och beskrivning.

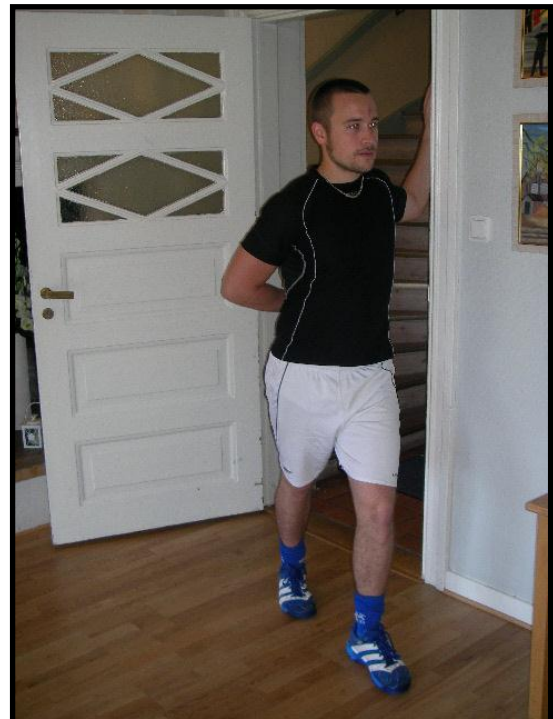
**Fas 1.** Genomför enligt akut fas, men rotera nu ut kroppen något från väggen.

**Fas 2.** Genomför enligt fas 1, samt öka till 30 sekunder.

**Tänk på:** Håll kvar god hållning. Titta rakt fram.



**A**



**B**