

## Bröstkorgsflexibilitet och lungstretch á la Sofia

Innan du börjar är det viktigt att du under alla följande övningar tar det försiktigt och ökar svårighetsgraden och stretchen successivt. Det förekommer även överkursstips om lungpackning och negativ packning. Detta är absolut inget måste, det går precis lika bra att utföra övningarna utan detta moment. Skynda långsamt!

Sätt dig ner och sitt skraddare eller sitt på knä med fötterna under dig. Du kan alltid byta ställning om det blir obekvämt under tiden.

### Förberedande uppmjukning

- Rulla överkroppen i cirklar med rumpan placerad fast i golvet. Det är bara överkroppen som cirklar. Andas in när bålen rör sig framåt över bäckenet, andas ut när bålen rör sig bakåt. Större och större cirklar. 2min (1 min högv. + 1 min vänsterv.).
- Svanka ryggen, titta uppåt, andas in. Krumma ryggen, titta nedåt, andas ut. Upprepa och gör rörelserna större allt eftersom. 1 min.
- Räta på ryggen, sträck ut armarna åt sidorna, böj i armbågarna 90° så att fingrarna pekar mot taket. Fixera armvinkeln så. För ihop armarna framför ansiktet, andas ut. För armarna bakåt så att det eventuellt sträcker lite i bröstet, andas in. Upprepa. 1 min
- Placera händerna i sidan, i höjd med revbenen. Sätt ett lätt tryck på bröstkorgen med hjälp av dina händer. Ta stora andetag, håll emot när du andas ut. För mer utmaning håll hårdare tag om bröstkorgen eller låt en kompis hjälpa dig.

### Fulla andetaget

Kom ihåg, bästa gratisstretchen är att inför varje dyk alltid ta ett fullt andetag oavsett hur långt/kort eller djupt/grunt du tänkt dyka. På det sättet stretchar du dina lungor varje träning. Så här tar man ett fullt andetag:

- Andas ut, böj dig lätt framåt
- Fyll "magen" med luft
- Fyll bröstkorgen
- Fyll axlarna
- Kan du fylla lite till? Gör det!
  - ✓ Överkurs: Packa lite eller lite mer. Var försiktig.
- Håll inne luften en liten stund, kan du fylla lite till nu?

## Tomma andetaget

Den här övningen upplever många som lite obehaglig i början. Det tar tid att vänja sig vid den där tomma känslan som uppstår i bröstet. Ge inte upp bara för att det är svårt utan gå långsamt fram och minska luften i lungorna stegvis.

- Gör fulla andetaget
- Andast ut lugnt
- Böj lätt framåt och pressa ut lite till (pusta om det hjälper)
- Räta på överkroppen och känn på tomheten
- Andas in genom näsan, detta för att undvika saliv i luftstrupen
  - ✓ Överkurs: Negativ packning, börja med en först. Fyll kinderna och testa om du kan tryckutjämna öronen med luften i munnen.

## Fias stretch

Det här är min stretch, jag lovar inte att den är optimal men den funkar bra för mig. Kanske kommer du på något som passar bättre för just dig. Gör det i så fall 😊 Ta det försiktigt och gör rörelserna i mjuk följd.

- Tre omgångar på fulla lungor, packa om du vill. Fyll lungorna, stretcha med armarna uppåt, bakåt, vrid överkroppen åt båda sidor, luta överkroppen åt båda sidor med sträckt arm.
- Tre omgångar på tomma lungor, packa ur lite eventuellt. Räta på ryggen, sug in magen, pressa ut magen, känn på tomheten. Andas in genom näsan!

Vila någon minut mellan varje stretchomgång. Totalt brukar den här sekvensen ta ungefär 15 min.

Lycka till!