

4. HÅNDVEKT SERIE

a) arm spagat



HOVEDMÅL MED ØVELSEN

- Styrke skuldermuskulaturen.
- Lære korrekt skulder bevegelse, stabilisere skulderbladene.

ØVELSESBESKRIVELSE

- Ligg på rygg med knærne bøyd opp. Armene er strukket opp mot taket, og håndflatene vender fra deg. Hold en vekt i hver hånd.
- Pust inn for å forberede.
- Pust ut, sett senteret og skyv skuldrene forsiktig ned. Strekk venstre arm over hodet samtidig som du fører den høyre armen ned mot utsiden av hoften. Det skal være ca en håndsbreddes avstand mellom overarm og øre på armen som løftes over hodet.
- Pust inn, og strekk armene fra hverandre i lengderetning. Det vi si; strekk øverste arm oppover og nederste arm nedover. Før armene tilbake til utgangsstilling. Det er som du tar sats med det lille strekket og strekket skal kjønes som starten på tilbakebevegelsen. På grunn av det lille strekket i ytterstilling, vil nå skulderbladene være løftet opp av matten
- I den lille pausen i pusten slipper du skuldrene ned i underlaget.
- Innpustbevegelsen er raskere enn utpustbevegelsen.
- Gjenta på motsatt side.

DOSERING

- 10 repetisjoner.

FORSLAG TIL VISUALISERING

- Tenk at ribbene smelter ned i underlaget idet du puster ut og armen føres bakover.
- Tenk at det er en motor som driver bevegelsen slik at den skjer i et jevnt tempo når du fører armene fra hverandre. Du skal **ikke** slippe armene fra hverandre og så sette på bremsen.
- Tenk at den lille forlengelsen av armene i det du skal løfte armene tilbake til utgangsstilling, skal kjønes ut som å «ta sats».

PASS PÅ

- at armen som føres over hodet ikke svinger inn mot øret.
- at du ikke vipper ribbene eller haken opp når du strekker den ene armen over hodet.
- at du ikke låser albueene, men holder dem lett avrundet.
- At du fører armene fra hverandre i et jevnt tempo.