

4. ARMÅPNER

a) forøvelse



HOVEDMÅL MED ØVELSEN

- Tøye brystmuskulene, eventuelt hofteparti, mage, i siden, korsrygg...
- Jobbe med bevegelse i øverste del av ryggen.

ØVELSESBESKRIVELSE

- Ligg på siden med god bøy i hofteløddet og leggene parallelt med mattekanten. Haken er vippt litt ned slik at nakken kjennes lang.
- Ligg med den underste armen strukket rett fram , og den øverste armen plassert med hånden på pannen og albuen pekende opp.
- Hofte skal ligge over hofte slik at knærne stikker like langt frem, og hoften skal holdes i ro under hele øvelsen.
- Pust inn for å forberede.
- Pust ut, og drei bakover . Bli liggende i denne stillingen og kjenne på strekket mens du puster inn og ut flere ganger. Det vil variere for den enkelte hvor man kjenner mest strekk.
- Pust ut, vipp albuen litt opp, og drei tilbake til utgangsstilling.

DOSERING

- 1 repetisjon på hver side.

FORSLAG TIL VISUALISERING

- Tenk at du puster deg lenger og lenger inn i stillingen.

PASS PÅ

- At haken er tung og ikke vipper opp mot taket igjennom hele øvelsen.
- At hoften holdes i ro.