

6. HÅNDVEKT SERIE
b) brystmuskler



HOVEDMÅL MED ØVELSEN

- Styrke bryst og overarmsmuskulatur

ØVELSESBESKRIVELSE

- Ligg på rygg med knærne bøyd opp og en vekt i hver hånd. Dann en sirkel med armene. Albuene peker rett mot siden og hendene møtes. Hendene vender mot hverandre og du har god bøy i albue leddet.
- Pust inn og før armene ut til siden i en åpen V. Du kan gjerne strekke i håndledd og fingre.
- Pust ut, la brystbenet synke litt ned samtidig som du løfter de strake armene ca 20-30 cm oppover.
- Slipp armene ut igjen, og gjenta forrige punkt. Fortsett på denne måten 10 ganger.

DOSERING

- 2-4 serier

FORSLAG TIL VARIASJON

- Hold armene strukket ut i en v. Behold armene i samme høyde fra gulvet mens du fører dem oppover i retning hodet og tilbake til utgangsstilling. Det er passe å føre armene ca 40-50 cm oppover. Gjenta bevegelsen ca 5 ganger.

FORSLAG TIL VISUALISERING

- Tenk at brystbenet ditt er blytungt og synker godt ned når du løfter armene.

PASS PÅ

- at du ikke senker armene for langt ned.
- at ribbene ikke vipper opp i det armene føres ut til siden.