

2. DART MED HONNØR



HOVEDMÅL MED ØVELSEN

- Styrke ryggmusklene.
- Stabilisere i korsrygg og nakke
- Rotasjonskontroll i rygg ved asymmetrisk bevegelse.

ØVELSESBESKRIVELSE

- Ligg på magen med hodet vendt mot den ene siden og armene langs siden og med en liten bøy i albue.
- Pust inn for å forberede.
- Pust ut og vipp bekkenet lett bakover ved hjelp av magemusklene. Stram deretter setemusklene for å opprettholde stillingen på bekkenet.
- Pust inn, skyv fra med hendene og vipp skuldrene opp av underlaget. Løft deretter armene opp av underlaget med bøy i albue.
- Pust ut, skyv skulderbladene nedover, strekk armene og løft overkroppen opp av underlaget. Med det samme du begynner å løfte dreier hodet slik at nesen peker rett ned.
- Strekk deg framover. Hold haken lett vippet ned slik at nakken holdes lang.
- Hold stillingen til du er ferdig med utpusten.
- På neste utpust, før den ene hånden fram i pannen som om du skulle gjøre honnør. Start armbevegelsen med å dreie håndflaten ned og bøye i albue.
- Pust inn og før armen på plass igjen. Hold håndflaten ned og strekk i albue samtidig som du fører armen ned langs siden. På slutten dreier du litt i skulder.
- Pust ut og gjør honnør med den andre armen.
- Pust inn og før armen på plass.
- Pust ut og senk deg ned

DOSERING

- 4-6 serier

FORSLAG TIL VISUALISERING

- Se for deg at øvelsen skal gjøres med militær presisjon; Rene klare bevegelser

PASS PÅ

- at du ikke prøver å ta armen rett ned. Da er det lett for at du må gjøre en ubekvem bevegelse med rygg og skulder for å greie å få armen på plass.