



BYGGA EN "ASTRONAUTKÄRNA"

Material som behövs för "Uppdragsspecialistens hälkontakt"

Uppdragsspecialistens hälkontakt:

- Startposition
 - Inta samma startposition som för "Kaptenens situp". Den här gången håller du armarna längs sidorna och böjer knäna minst 45°, men inte mer än 90°.
 - Förberedande position
 - Spänn dina magmuskler och lyft skulderbladen lite grand.
 - Använd samma teknik som när du gör "Kaptenens situp".
 - Förfarande
 - Bibehåll den här höjden och böj något i sidled åt vänster.
 - Lyft vänster hand från golvet och vidrör din vänstra häl.
 - Återgå till mittpositionen.
 - Låt vänster hand sjunka till golvet.
 - Bibehåll den här höjden och böj något i sidled åt höger.
 - Lyft din högra hand från golvet.
 - Vidrör din högra häl med högra handen.
 - Det här är en slutförd omgång.
 - Gör så många omgångar du kan under en minut. Din partner håller reda på tiden och räknar.
- Byt plats med din partner och följ det rätta förfarandet för att slutföra "Uppdragsspecialistens hälkontakt".