



OPBYGNING AF EN ASTRONAUTS "CORE-MUSKLER"

Støttmateriale til Missionsspecialistens liggende sidebøjning med berøring af hælene

Missionsspecialistens liggende sidebøjning med berøring af hælene:

- Startingposition
 - Gå til samme stilling som ved øvelsen Commander-mavebøjning. Denne gang skal du have armene ud til siden, og dine knæ skal være bøjede til mindst 45° , men ikke over 90° .
- Forberedende position
 - Stram mavemusklerne, og løft skulderen lidt.
 - Brug samme teknik som ved øvelsen Commander-mavebøjning.
- Fremgangsmåde
 - Hold denne højde, og bøj en smule sidelæns til venstre.
 - Løft venstre hånd op fra gulvet, og rør ved venstre hæl.
 - Kom tilbage til midten.
 - Sæt venstre hånd i gulvet igen.
 - Hold denne højde, og bøj en smule sidelæns til højre.
 - Løft højre hånd op fra gulvet.
 - Rør ved højre hæl med højre hånd.
 - Du har nu lavet hele øvelse én gang.
 - Lav så mange gentagelser, som muligt på et minut. Din partner holder øje tiden og tæller.
- Byt plads med din partner, og følg den korrekte fremgangsmåde for at fuldende øvelsen missionsspecialistens liggende sidebøjning med berøring af hælene.