



Bygg opp kjernemuskulaturen

Støttmateriale for Oppdragsspesialistens sidehælberøringer

Oppdragsspesialistens sidehælberøringer:

- Startposisjon
 - Gå i samme startposisjon som Kommandør-crunchen. Denne gangen har du armene ut ved siden og knærne bøyd ikke mindre enn 45 ° og ikke mer enn 90°.
- Forberedelsesposisjon
 - Stram magemusklene og hev skulderbladene litt fra gulvet.
 - Bruk samme teknikk som Kommandør-crunchen.
- Fremgangsmåte
 - Hold høyden og bøy deg sideveis til venstre.
 - Løft din venstre hånd opp fra gulvet og berør din venstre hæl.
 - Gå tilbake til midten.
 - Bytt til din venstre hånd på gulvet.
 - Hold denne høyden og bøy deg sideveis til høyre.
 - Hev din høyre hånd fra gulvet.
 - Berør din høyre hæl med din høyre hånd.
 - Dette er en hel repetisjon.
 - Gjør så mange repetisjoner som mulig i løpet av ett minutt, og partneren din tar tiden eller teller.
- Bytt plass med partneren din og følg riktig prosedyre for å fullføre Oppdragsspesialistens Sidehælberøringer.
- Registrer observasjoner før og etter denne fysiske opplevelsen i Oppdragsjournalen din.