

Øvelse 2. Armhevinger / push-ups

Armhevinger (eller push-ups) er en øvelse som involverer mye stabiliserende muskulatur i hele kroppen, særlig rundt skuldrene, nakken, kjernemuskulaturen i magen, og rundt sete og hofter. I hovedsak er muskler som strekker armene og løfter og skyver armene ut fra kroppen i bruk, og vil gjøre aktiviteter som å reise seg fra gulv eller stol, dytte eller skyve noe, eller å løfte noe opp eller foran seg, lettere.



Instruksjon

- Ha tilgjengelig mykt, men stabilt underlag, gjerne et teppe eller en treningsmatte.
- Stå på alle fire, med hendene plassert litt bredere enn skuldrene, og knærne like bak hoftene, men i hoftebredde.
- Før overkroppen rolig ned mot gulvet slik at brystbeinet stopper noen centimeter omtrent midt mellom hendene.
- Prøv å trekke magen litt inn, slik at ryggens naturlige krumninger opprettholdes gjennom hele bevegelsen (unngå at korsryggen svaier). Ha blikket rettet ned mot gulvet slik at også nakken følger ryggens naturlige krumninger.
- Press kroppen opp igjen til utgangsposisjonen.

Muskelgrupper som trenes

Brystmuskulaturen, baksiden av overarmene (triceps) og magemuskulaturen.