

LEJONÖVNINGEN

Träna nackrosetten mycket effektivt(förmodligen den bästa nackövningen som finns idag)

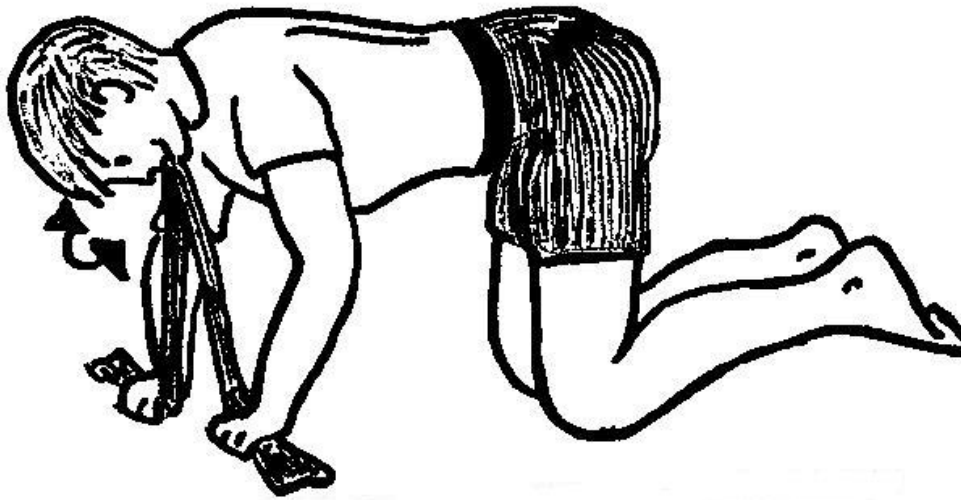
Var mycket försiktig med doseringen.

Träna ex. 2-3 repetitioner per sida 1-2 ggr per dag den första veckan

Utöka sedan med en repetition per vecka tills Du har kommit upp till 10-12 st

Utöka sedan med att träna 2 omgångar per träningstillfälle dvs 2x10 , 1-2 ggr per dag

Efter ca 2 månaders problemfri träning kan Du utöka till 3x10 , 1 ggr per dag



Teknik:Använd ett elastiskt material(latex,theraband ex) på ca 1,5 m

Använd absolut det lättaste motståndet av latexband(oftast gul)

Stå på knä och händer eller mot en vägg

Greppa tag i bandet i mitten mellan tänderna samt en hand per sida enligt bild

Håll ryggen rak ,bandet ska då vara precis innan det börjar spänna dvs mycket lite slapt

Lyft upp huvudet utan att böja det uppåt eller inåt dvs dubbelhaka

När Du känner en liten spänning i bandet ,håll kvar 1-2 sekunder,

rotera sedan mkt lite åt ena sida och håll kvar 1-2 sekunder,

gå tillbaka till utgångsställning och börja om med att sedan rotera åt andra sida

Motståndet ökas genom att korta bandet

**Var mycket försiktig med att öka motståndet,
då denna övning är exceptionellt kraftfull,
men framför allt mycket effektiv !**

Studera (eller tänk) hur ett lejon gör när det biter och drar loss kött från sitt byte !