

MÅNEDENS ØVELSE

KOSTESKAFT

Nu skal styrken i maven findes frem. Læg dig på maven og placer albuerne lige under skulderleddet. Sæt tåspidserne i gulvet. Løft nu kroppen fri af gulvet, så du kun støtter på albuer og tæer. Hold kroppen helt lige og spænd godt i maven. Stabiliser skuldrene ved at presse dem i retning af gulvet og væk fra ørerne. Hvis det er for tungt, kan du nøjes med at løfte bagdelen og støtte med knæene i gulvet også. Hold dig deroppe så længe du kan og sænk ned igen – fortsæt således.



Denne øvelse er super effektiv for mavemusklene. Det føles som om hver eneste muskel i kroppen er på arbejde.