

MÅNEDENS ØVELSE

INTENS MAVEØVELSE

Læg dig på ryggen. Løft benene fra gulvet og placer dem i en ca. 90 graders vinkel i hofte og knæ. Løft overkroppen som i en almindelig mavebøjning, imens du "dypper" den ene fod mod gulvet og rækker armene lange. Sænk ned igen og før foden tilbage. Løft igen og "dyp" den anden fod. Fortsæt således. Løft skulderbladene fri af gulvet, hver gang du løfter. Lav så flad en mave som muligt, hver gang du løfter.



Denne øvelse træner intenst dine mavemuskler.