

MÅNEDENS ØVELSE

KLASSISK RYGØVELSE

Denne øvelse foregår på gulvet. Du skal placere hænderne under skulderleddet og knæene under hofteleddet. Find rygsøjlen naturlige kurver, hvor du har et lille lændesvaj, sætter skuldrene på plads og holder hovedet i forlængelse af rygsøjlen. Hold maven mod rygsøjlen, så de inderste mavemuskler spænder op. Hold denne stilling undervejs og løft nu diagonalt arm og ben uden at ændre på stillingen i rygsøjlen. Sænk igen og skift til modsatte diagonal.



Denne øvelse træner bl.a. de dybe muskler i mave, ryg og skulder. Det er en rigtig god øvelse til at styrke ryggen og til at fange de mavemuskler, som giver en flad mave.

