

MÅNEDENS ØVELSE

DE SKRÅ MAVEMUSKLER

Læg dig på ryggen og træk knæene ind over dig med samlede ben. Stræk armene ud til siden langs gulvet. Før nu benene kontrolleret til den ene side, imens du holder igen og ikke lader dem falde. Før dem kun så langt, at du kan styre bevægelsen med mavemusklerne og ikke slipper med skulderbladene og overkroppen fra gulvet. Vær opmærksom på, at du ikke skal svinge benene fra side til side, men føre dem kontrolleret af maven. Løft op igen og fortsæt mod den anden side.



Denne øvelse træner mavemuskler og er rigtig god for specielt de skrå mavemuskler.

