

Maveøvelser

“vaskebrædt” del 1



“Bjelken” med skiftevis benløft.



Håndstand med knæ til samme albue.



Håndstand med knæ mod modsatte knæ.



“High Tower” med begge ben lodret føres ene hånd til modsatte fod, skiftevis.



Du kan finde flere øvelsesprogrammer
samt øvelsesvideoer på www.sportsfyssen.dk