

Maveøvelser

“vaskebrædt” del 2



Skrå mave. Løft overkroppen og før albuen mod modsatte knæ.



Crunch” lige mavebøjning fold sammen så albuerne møder knæene.



Skrå pilates maveøv. hvil på lænderyggen og før skiftevis albuen mod modsatte knæ.



“Skovhuggeren” vægten løftes over hovedet forbi knæene skiftevis højre og venstre side.



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