

ØVELSE: MAVEBØJNING

Beskrivelse

- ♥ Læg dig på ryggen med bøjede knæ.
- ♥ Hænderne kan støtte hovedet, men de må ikke trække i nakken.
- ♥ Før overkroppen op mod knæene.
- ♥ Gentag øvelsen.

Variation

Lettere: Hold armene krydset ind foran brystet.

Egne noter

