

Øvelse 6: Mavebøjninger (lige)

Læg dig på ryggen med 90° bøjning i hoften og 90° bøjning i knæene, dvs. med lårene lodret og underbenene vandret.

Kryds hænderne på brystet og lav derefter lige mavebøjninger. Du skal ikke hæve dig højere end billedet viser.

Variér øvelsen som følger i løbet af styrketræningens serier:

1. serie bøjes overkroppen blot op og ned igen.
2. serie holdes overkroppen i toppositionen i 1-2 sek.
3. serie holdes overkroppen i toppositionen i 5 sek.
4. serie laves fem små vip med overkroppen i toppositionen.

