

Øvelse 11: Skrå mavebøjninger

Læg dig på ryggen med fodfladerne placeret i gulvet, således, at der er ca. en fods afstand mellem hæle og baller, dvs. ca. 90° bøjning i knæene.

Hæv overkroppen, så skulderbladene slipper underlaget. Stræk begge arme ud til den ene side, og læg håndfladen på den arm, som krydser overkroppen uden på håndryggen den anden hånd.

Med strakte arme og skulderbladene hævet over underlaget laves små hurtige skrå vip med overkroppen i retning af de strakte arme.

Fortsæt med skrå mavebøjninger til den anden side.

