



Lig hvilende på underarmene og håndfladerne på gulvet. Skub dig op, så du kun rører gulvet med underarmene og tæerne. Hold kroppen ret. Hold så vidt muligt kroppen helt lige. Hold stillingen i 20-60 sekunder - og gentag.

En god isometrisk øvelse, der styrker maven evne til at stabilisere rygsøjlen. Det kan være en god ide at få en makker til at tjekke om du er helt lige, fx med et kosteskaf. Skyd brystet frem.

kropsvægt
rectus abdominis
styrketræning
transversus abdominis
mave
kropsstamme

