



Side bridge

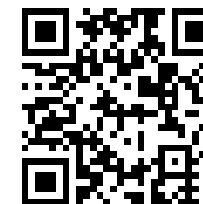
Lig på siden. Skub dig op ved at hvile på underarmen og overarmen ud til siden. Hold kroppen helt ret. Kig fremad. Hold positionen i 10-20 sekunder.



kropsvægt
mave
kropsstamme



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



motionsplan 

<http://www.motionsplan.dk/node/141>