

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.

Denne øvelse er for de skrå mavemuskler og transversus. Målet med øvelsen er at holde en perfekt positur. Hold rygsøjlen i neutral stilling, som når du står ret op. Øvelsen kan for begyndere laves på knæene. Hold positionen i 10-20 sekunder pr. gang.

kropsvægt
mave
kropsstamme

