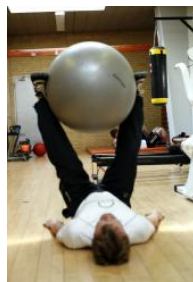




De skrå mavemuskler

Læg dig ned på gulvet, sæt bolden mellem fødderne. Løft bolden op i strakte ben og roter skiftevis fra side til side.



mave
obliquus externus
obliquus internus
swissball
kropsstamme

