



# Mave, rollout, corestabilitet med stor bold

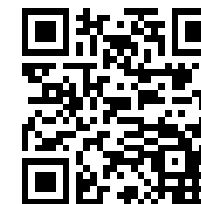
Siddende på knæene med hænderne på bolden begynder du langsomt at skubbe bolden længere og længere væk, indtil den er så langt væk som du kan. Træk den derefter mod dig selv igen.



kropsstamme  
swissball  
mave



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



**motionsplan** 

<http://www.motionsplan.dk/node/32>