

Mave, rollout, corestabilitet med stor bold



BY-SA



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.



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. Derefter trækker du bolden ind mod dig selv igen. Sørg for at spænde godt op i mave, baller og ryg mens du laver øvelsen.



kropsstamme
swissball
mave

