



Cykelmaveøvelse

Lig på ryggen. Hænderne bag nakken. Kør skiftevis albuen hen til knæet i modsatte side, mens du cykler med benene.



external oblique
kropsstamme
rectus abdominis



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



motionsplan 

<http://www.motionsplan.dk/node/70>