



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

Dette er en af de mest effektive maveøvelser, man kan lave. Der er masser af aktivitet i både den lige mavemuskel og de skrå mavemuskler. 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

