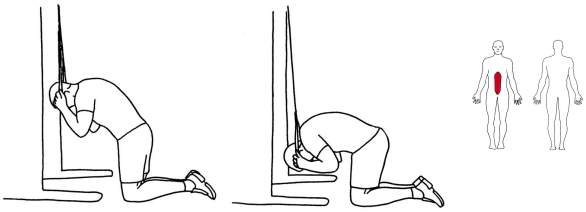
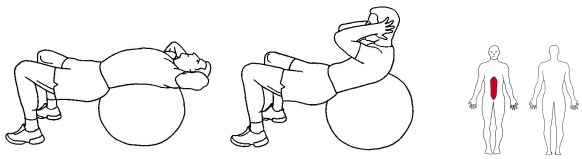
Sterkere magemuskler: Alternativ 1



1. Knestående kabelcrunch

Sitt i knestående mot apparatet, kabelen er festet over deg med et tau i enden. Hold i tauendene med en hånd på hver side av hodet. Bøy overkroppen frem og nedover ved å trekke sammen magemusklene.

Sett: 3 , Reps: 6-12



2. Crunch på medisinball

Ligg på ryggen på ballen. Ha en bred benstilling. Løft hodet og overkroppen, slik at kun den nedre del av ryggen er i kontakt med ballen. Sørg for en jevn bevegelse.

Sett: 3 , Reps: 6-12

Vis video