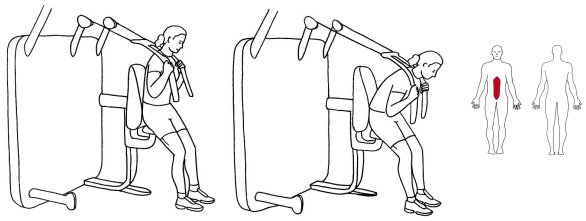
Hardworkout.no

Sterkere magemuskler: Alternativ 2

Sterkere magemuskler: Alternativ 2



1. Core: sittende crunch

Sitt på setet, legg reimene over skuldrene og ta tak i håndtakene. Trekk overkroppen fram og ned ved å bruke magemuskulaturen, samtidig som du krummer litt i ryggen. Vend tilbake til startstillingen og gjenta.

Sett: 3 , Reps: 6-12

2. Hollow Body Hold m/ bøyde bein

NB: Prøv med strake bein!

Ligg på ryggen med begge beina bøyd og armene ned langs siden. Løft skulderbladene opp ved bruk av magemuskulaturen, unngå å anstrenge fremsiden av halsen. Løft samtidig opp beina og armene fra underlaget og hold stillingen. Sørg for at korsryggen har god kontakt med underlaget gjennom hele øvelsen. Slapp av og gjenta.

Sett: 3 , Varighet: 45 sek

Vis video