

Øvelser for maven

Rund i begge ender



Udgangsstilling

Lig på ryggen med knæene bøjet og fødderne i gulvet i hoftebreddes afstand. Sæt hænderne bag ørerne.

Bevægelse

Rund i ryggen ved at tænke på at føre bryst og skridt mod hinanden. Bagdelen løftes lidt op fra gulvet, når ryggen rundes. Sænk til udgangsstilling. Sørg for at holde navlen inde under hele bevægelsen

Gentag 15-20 gange

Cykling



Udgangsstilling

Lig på ryggen med knæene trukket ind over maven. Løft hovedet fra gulvet, så du kan se dine knæ. Sug maven ind og pres lænden mod gulvet.

Bevægelse

Stræk skiftevis højre og venstre ben skråt ud over gulvet samtidig med at den diagonale arm føres mod knæet.

Gentag 10 gange til hver side

Diagonal mave



Udgangsstilling

Lig på ryggen med ben og arme strakt op mod loftet. Løft hovedet op, så du kan se gennem knæene og sug navlen ind.

Bevægelse

Før højre ben udover gulvet (væk fra kroppen) og venstre arm ud over gulvet over hovedet samtidig. Når højre ben og venstre arm føres tilbage, så føres venstre ben og højre arm ud over gulvet.

Gentag 10 gange til hver side

Skub på begge ben



Udgangsstilling

Lig på ryggen med knæene trukket ind over maven. Læg en hånd på lårene og den anden bag ørerne. Løft skuldrene fri af gulvet.

Bevægelse

Skub på knæene samtidig med at du holder igen, så knæene ikke kan flyttes. Gentag med modsatte arm

Gentag 10 gange til hver side