

Fitness for core

Hip ups (to og to)

I denne øvelse har vi særligt fokus på de lige mavemuskler, og især de nederste. Find sammen to og to. Den ene lægger sig på ryggen med hænderne ned langs siden og løfter derefter benene samlet lige op i luften. Den anden stiller sig ved siden af. Makkeren på gulvet skal nu spænde op i maven, så underkroppen løfter sig fra gulvet, og tåspidserne peger lige op i luften. Man skal nærmest prøve at prikke til loftet med tæerne. Makkeren, der står ved siden af, skal med flad hånd markere, hvor højt den på gulvet skal prøve at løfte fødderne op. Prik med tæerne din makkers flade hånd.

Lav 2-3 sæt hver á 10-12 gentagelser.

