

SIT-UPS



1. Helt vanliga situps. Håll händerna mot bröstet som på bild och för att aktivera flest muskler i magen, sikta på knäna med armbågarna.

2. Sätt fötterna under något mothåll som ett element eller sängkant om du känner att du inte orkar fullt så många. Här jobbar du med mitten av magen och inre magmuskler.



Förslagsvis:
3 x 40
eller
6 x 20
repetitioner

