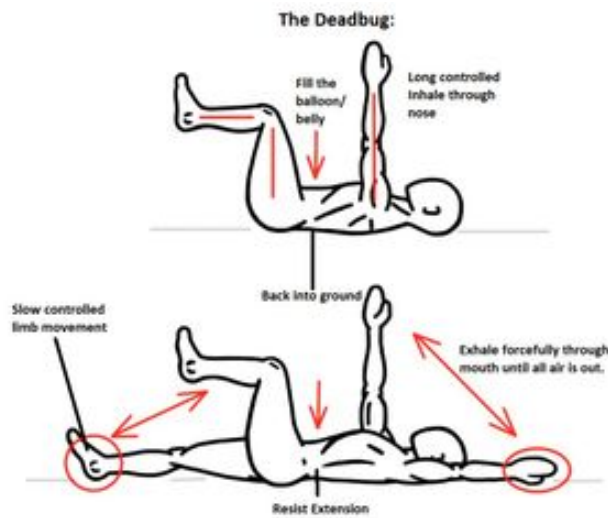


Dead bug



Lig på ryggen med armene strakt op i luften og benene bøjet 90 grader. Gør lænden flad. Stram i mavemusklerne. Stræk det ene ben indtil du lige lader hælen ramme jorden. Samtidig strækker du modsatte arm over hovedet. Kropsstammen skal ikke bevæge sig. Udfør øvelsen relativt langsomt.