

Russian twist med vægt



Sid på numsen med bøjede knæ, mens en vægt holdes i favnen med begge hænder. Læn dig tilbage indtil mavemusklerne begynder at stramme. Drej nu overkroppen og vægten skiftevis fra side til side, når overkroppen roterer, strækkes benene - uden de har kontakt med underlaget.