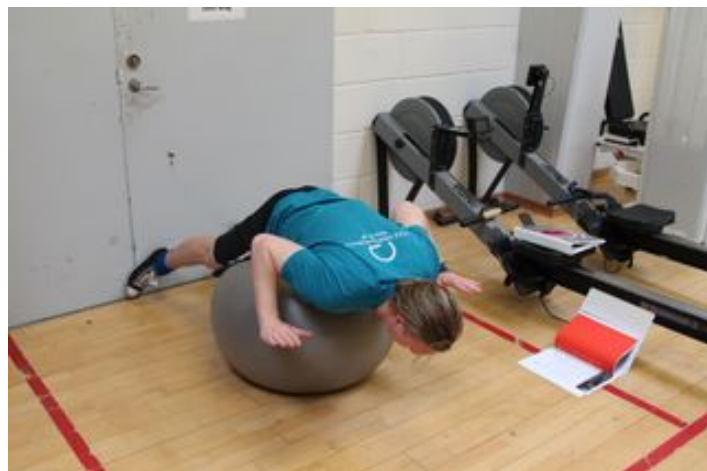


Rygøvelse på bold



Læg dig på bolden, så benene rører jorden og overkroppen hænger frit. Lad overkroppen falde ned mod gulvet og ret dig derefter op igen, indtil kroppen er lige.