

Sit ups



Här tränas dom raka magmusklerna. Lägg AS under ryggen och sätt fötterna på golvet. Händerna bakom huvudet och ögonen bör lutas framåt. Lyft axlarna från golvet så att du känner att det stramar i magen och till slut kan du sänka dig ned.

Sneda sit ups



Här tränas dom sneda magmusklerna. Samma utgångsposition som övning 1, men här vänds kroppen snett uppåt och över till ena sidan.

Bensenk



Här tränas nedre delen av magen. Benen lyfts upp och armarna dras längs kroppen. För varje ben till golvet. Behåll en lätt böjning i knäleden och om du vill träna något lättare kan du böja benen mer.

Push ups



Här tränas bröstmusklerna. Sätt dina knän på AS och händerna på golvet på utsidan av axlarna och med bred avstånd. Dra in naveln mot korsryggen så din rygg är rak. Böja armbågen tills vinkeln på armbågen visar 90 grader. Om du vill ha et tuffare alternativ kan du sträcka på kroppen och komma upp på fötterna.

Plank



Här tränas buk och rygg. Placera armbågarna på AS. Lyft höfterna och håll kroppen från knäna rak som en plank. Om du vill ha ett tuffare alternativ kan du gå upp på tårna.