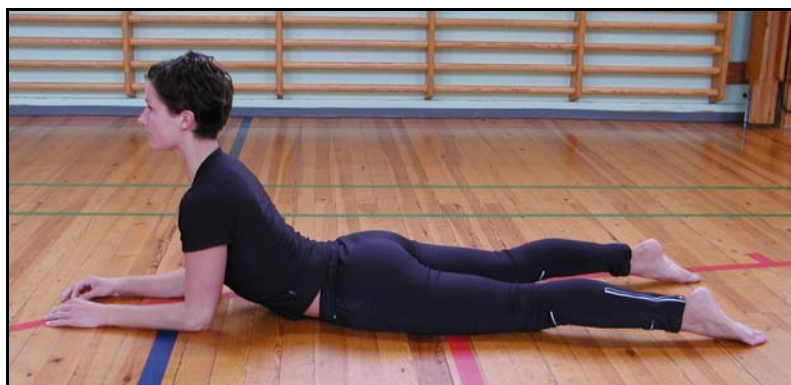


m. rectus abdominis/lige bugmuskel

Hvor er det nu, den sidder?



Figur 1

Skal virkningen være kraftig må man om på maven og bøje bagover som på fig. 1. Er udøveren ikke særlig smidig i ryggen kan en svag bagoverbøjning forstærkes ved at man trækker fremad med armene. Hvilket i øvrigt også er mere skånsomt for ryggen. Hænderne placeres så lidt længere fremme end på billedet.



Figur 2

Bare ømme og trætte mavemuskler? Så kan et jævnt og roligt, afslappende stræk som på fig.2 virke både smertelindrende og afslappende. Regn dog ikke med at mange kan udvise lige så stor smidighed som modellen.