

# Vil du have en stærk mave?

I multiledsøvelser, hvor du bruger mange dele af kroppen på én gang, får du styrket mavemuskulaturen bedre end i feks øvelser på bold og maveøvelser med vægte.

Det er feks multiledsøvelser som squat og dødløft hvor du også får trænet din mave. Øvelserne tvinger dig nemlig til at spænde maksimalt op i hele kroppen for at holde balancen.