



Baglår, Nordic hamstring

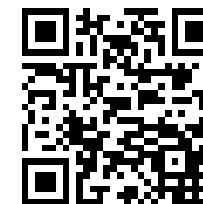
Sid på knæene. En makker fikserer underbenene. Læn dig langsomt fremover med strakt hofte. Tag fra med armene og skub dig tilbage igen indtil du kan bruge haserne til at trække dig selv op igen.



hoftedomineret
kropsvægt
makkerøvelse



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



motionsplan 

<http://www.motionsplan.dk/node/12>