



Baglår på swissbold

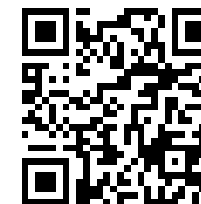
Start med hælene på bolden og ryggen på gulvet og strakte ben. Fra denne position trækker du bolden ind under dig. Du kan lave øvelsen både med et eller to ben.



hoftedomineret
swissbold



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



motionsplan 

<http://www.motionsplan.dk/node/26>