



Hoftebøjer med klud

Stående på alle fire. Kroppen er strakt. Vægten frem på armene. Begge fødder placeret på gulvklude. Træk fødderne frem som vist på billedet. Lad derefter fødderne glide tilbage til udgangsposition. Hold kropsspændingen hele vejen til slutposition.



klud
styrketræning
Hoftebøjer
kropsstamme



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



motionsplan 

<http://www.motionsplan.dk/node/423>