

# Hoftebøjer med klud



BY-SA



**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.**

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.



Belastning

Lav 20 gentagelser. Hold da en pause på 1-2 min. og gentag så øvelsen igen. Det gør du i alt 3 gange inden du går videre til en ny øvelse.

klud  
styrketræning  
Hoftebøjer  
kropsstamme

