



# Sakse hofteløft

Lig på ryggen på gulvet. Hælen af den ene fod er på en bænk, mens det andet ben er bøjet lidt. Løft nu hoften op med loftet.



bænk  
gluteus maximus  
hamstring  
hofte domineret  
kropsstamme



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



**motionsplan** 

<http://www.motionsplan.dk/node/52>