



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.



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
hoftedomineret
kropsstamme

