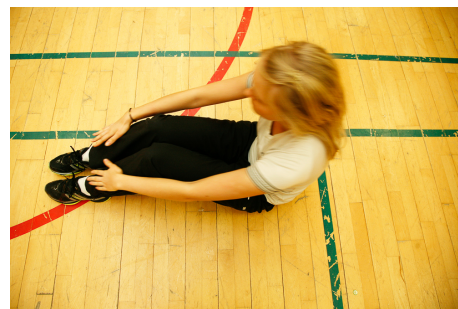


Curl up



Start rygliggende med hænderne på maven og bøjede knæ. Lad hænderne følge lårene over knæene og ned ad skinnebenene indtil du sidder op.