

Wall Hip Flexor



Find en mur. Sæt dig på hug med et knæ på jorden og det andet bøjet. Tag fat i det bagerste ben. Spænd i ballen på det bagerste ben. Vug frem og tilbage, mens du holder den anden hånd på muren. Det vil spænde både i hoftestrækkeren, forlåret og du vil sikkert også arbejde lidt med mobiliteten i modsatte ankel, mens du vugger frem og tilbage.