

# Hoftebøjer med klud



Støttende på alle hænder og tæer med strakt krop. Vægten frem på armene. Begge fødder placeret på gulvklude. Træk fødderne frem mod hænderne ved at bøje i hoften. Lad derefter fødderne glide tilbage til udgangsposition. Hold kropsspændingen hele vejen til slutposition.