

Supine bridge with leg lift



Lig på ryggen med hælene bøjet ind under dig. Skub hoften op ved at spænde i ballerne. Stræk det ene ben, så lårene stadig følger hinanden. Sørg for at holde spændet i ballerne og holde hoften helt stabil og hoften oppe. Stræk derefter det andet ben. Sænk hoften igen. Det var en gentagelse.