

Opvarmning

1-bens glute bridge

I denne øvelse skal vi arbejde med ben og baller. Læg dig på ryggen og bøj begge ben, så fødderne er placeret i gulvet tæt på din numse. Stræk det ene ben lige op i luften, mens det andet ben bliver i gulvet. Brug nu benet i gulvet til at løfte din hofte op fra gulvet, så det strakte ben kommer tættere på loftet.

Gentag 6-10 gange på det samme ben, og byt så rundt på benene og gentag øvelsen.

