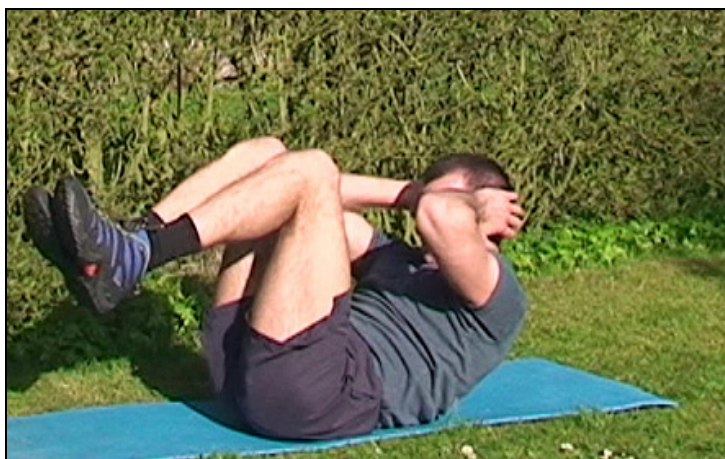


# Mavebøjninger

## - løftede ben

Nr



- Lig med en ret vinkel i både hofter og knæ
- Før albuerne op til knæene uden at flytte benene