

Øvelse 9: Rygbøjninger (bænk)

Læg dig med overkroppen henover bænken og træk knæene op under dig under bænken. Sving benene bagud og opad, samtidig med at du strækker benene ud, således at benene ender i strakt vandret position.

Lad derefter din ben synke ned igen, samtidig med at du bøjer dem, afsluttende med at de trækkes op under bænken.

Hold knæ og fødder samlet under hele bevægelsen.

