* Tensor fasciae latea
* Adductor magnus
* Gluteus maximus



Kezdő pozíció

Tartsa egyenesen a hátát gyakorlat közben.Helyezze a lábait a lábtartóba és fogja meg a foganytyúkat.

Vég pozíció

Tárja ki a lábait majd maradjon kis ideig ebben a pozícióban, majd zárja be a lábait. Hátát tartsa a háttámlán gyakorlat közben.