



Pistol

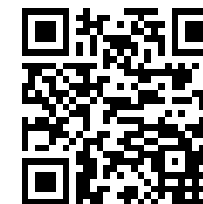
Stå på et ben. Løft det andet ben frem foran dig så det ikke rører jorden. Herfra laver du en dyb knæbøjning uden at røre med benet i luften. Rejs dig igen.



balance
ben
knædomineret
kropsvægt
styrketræning
helkropsøvelse



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



motionsplan 

<http://www.motionsplan.dk/node/13>