



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.

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

Det er en hård øvelse. [Læs nogle fif til, hvordan du også kan lave den.](#)

balance
ben
knædomineret
kropsvægt
styrketræning
helkropsøvelse

