

Drop lunges



BY-SA



Drop lunges, hvor det ene ben føres bag det forreste bøjede ben.

Udgangspositionen er hoftebreddes afstand mellem benene med en vægtstang på nakken. Samtidig med, at du går ned i en lunge med dit forreste ben til en 90 grades vinkel, lader du det bagerste ben krydse bagved. Efterfølgende kommer du tilbage til udgangspositionen. Gentag øvelsen med modsatte ben forrest.



knædomineret
vægtstang

