

Sideways squat



Squat til siden, hvor kun det ene ben bøjes.

Bredstående udgangsposition med en vægtstang på skuldrene. Læg vægten på det ene ben samtidig med, at du bøjer benet. Kom tilbage til udgangspositionen og lav bevægelsen til den anden side. Husk, at knæ og tær skal i samme retning.



knædomineret

