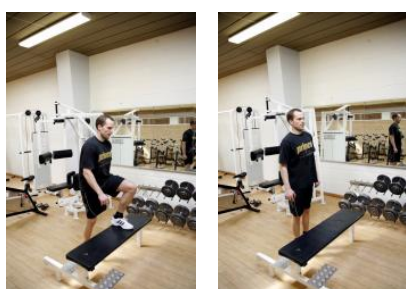
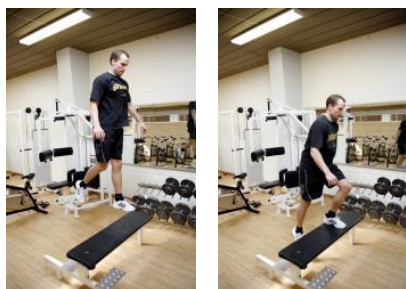


Stepup er, hvor du træder op på en bænk.

Brug en bænk, kasse eller en stepbænk som er i knæhøjde. Dog kan du starte med en lavere højde, hvis du er begynder, eller en højere kasse, hvis du er øvet. Hold evt. et par håndvægte ved din side. Placer den ene fod på bænken og løft derefter din krop op på bænken. Den anden fod skal også placeres på bænken, og derefter sænkes den anden fod igen. Fortsat på denne måde til, du har udført et sæt. Skift ben og gentag på samme måde.



knædomineret

