



Squat, vægtstangen på nakken

Fødderne placeres i skulderbredde eller bredere med tærne pegende let udad og knæene skal pege ud over tærne. Herfra går du så langt ned i knæ, som du kan. Rejs dig igen.



ben
ben
gluteus maximus
knædomineret
quadriceps femoris
styrketræning
vægtstang



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



motionsplan 

<http://www.motionsplan.dk/node/53>