

Split squat



Stangen placeres bag nakken som ved squat. Tag et langt skridt fremad. Bøj ned i knæene, så det bagerste knæ rører jorden. Rejs dig igen.

Stangen placeres bag nakken som ved squat. I udgangspositionen står man med skulderbreddes afstand mellem fødderne. Man træder frem med den ene fod, således at dette forreste ben ender i en position, hvor låret er vandret, og underbenet er lodret. Vinklen i det forreste knæled må ikke blive mindre end 90 grader - dette for ikke at overbelaste knæet. Det bageste ben er i en position, hvor underbenet er vandret og foden støtter på fodballen. Man skubber fra med det forreste ben, således at man kommer tilbage til udgangspositionen. Herefter træder man frem med det andet ben.

knædomineret

