



# Lunges med drejning

Hold en vægt i strakte arme over hovedet. Tag et skridt fremad, mens du fører vægtskiven ud på siden af det knæ, du har længst fremme. Skub fra og før vægtskiven tilbage over hovedet igen.



heltkropsøvelse  
kropsstamme  
vægtskive



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



**motionsplan** 

<http://www.motionsplan.dk/node/64>