

# 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.



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

helkropsøvelse  
kropsstamme  
vægtskive

