

Stepup, lunge



BY-SA



Stå foran bænken med skulderbreddes afstand mellem fødderne. Træd op på bænken uden at sætte af på det bagerste ben. Træd langsomt ned igen og gentag med det andet ben.

En god funktionel øvelse, der stiller krav til styrke og balance.

Brug en forhindring der er i omkring knæhøjde og placer enten en vægtstang på skuldrene eller hold håndvægte i hænderne. I udgangspunktet står man med skulderbredde mellem fødderne.

Placer den ene fod på bænken og træd derefter op på bænken, mens man undgår at sætte af på det bagerste ben. Træd langsomt ned igen. Skift ben og gentag på samme måde.

Variationer: Højden på bænken kan varieres.

ben
bænk
gluteus maximus
knædomineret
knædomineret
hasemusklerne
Inderlår
hoftestrækkere

