



# Lunges, dynamisk

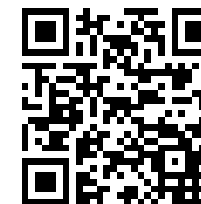
Træd et skridt frem og gå ned i knæ, indtil det forreste lår er vandret og det andet næsten knæ rører jorden. Bevæg dig dynamisk tilbage til udgangspositionen.



ben  
knædomineret  
styrketræning  
vægtstang  
multiled



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



**motionsplan** 

<http://www.motionsplan.dk/node/69>