

Lunges, baglæns med stangen over hovedet



BY-SA



Lunge, hvor benet føres bagud, og vægtstangen holdes over hovedet med strakte arme.

Stå med hoftebreddes afstand mellem benene med en vægtstang i strakte arme. Træd en skridt bagud med det ene ben samtidig med, at du bøjer dit forreste ben indtil låret er vandret med gulvet. Kom tilbage til udgangspositionen, for derefter at gentage øvelsen med det modsatte ben.



knædomineret
vægtstang

