

Lunges, med en håndvægt over hovedet



Hold en håndvægt i strakt arm over hovedet. Med vægten i hånden laver du gående lunges.

Hold en håndvægt i strakt arm over hovedet. Med vægten i hånden laver du gående lunges. Øvelsen giver et godt stræk i hoften og stabilitet i kropsstammen, samtidig med stabilitet i skulderen.



håndvægt
knædomineret
opvarmning
styrketræning
kropsstamme
helkropsøvelse

