

Et-bens squat

Du træner:

Bagdel, for- og baglår.

Sådan gør du:: Stå med den ene fod lidt foran den anden. Fold hænderne bag ryggen og løft brystet. Flyt vægten over på den forreste fod og løft det bagerste, så det fra top til tå udgør en lige linje med kroppen parallelt med gulvet. Hold denne stilling, mens du bøjer i det ben, du står på, og squatter dybt ned. Stræk benet for at fuldføre bevægelsen og tag 12 gentagelser, før du skifter side.

Nybegyndere kan støtte med fingerspidserne på en stol eller væg for at holde balancen.

Bonus tips Du kan udfordre din balance ved at lukke øjnene eller stå på en blød pude.



Kilde: fitnews

Personlig Træner Lisette Christiansen

Mobil : 2879 3121

ChrisCoaching

www.lisettechristiansen.dk