

Julekalender 2020

05. DECEMBER 2020

DAGENS ØVELSE MED MASKINER

3X12 VED MASKINE NR 3

Hvis du er i tvivl om brugen af maskinen eller udførelsen af øvelserne, så book en tid hos en af vores frivillige instruktører.

DAGENS ØVELSE UDEN MASKINER

3X12 WALKING LUNGES

TRÆNER: Lår og balder.

SÅDAN GØR DU:

Stå med ret ryg og din hoftebreddes afstand mellem fødderne. Placer hænderne bag ørerne og albuerne ud fra kroppen. Kig lige frem. Tag et langt skridt frem med det ene ben, mens den anden fod bliver stående. Sænk det bagerste knæ ned mod gulvet – til det næsten kommer ned at røre. Sæt kraftfuldt af med dit forreste ben, så du kommer op at stå, og tag så et langt skridt fremad med det andet ben. Fortsæt med at gå fremad på denne måde. Hold overkroppen rank under hele øvelsen.

God træning!