

Knæløft



Mens du går løfter du skiftevis knæene så højt du kan.
Øvelsen gentages i 1 minut.

Walking lunges



For hvert skridt du tager bøjer du ned i knæene, så både forreste og bagerste ben er bøjet ca. 90 grader. Næste skridt udføres direkte efter det andet. Hold overkroppen ret. Tærne og knæene skal pege i samme retning.
Øvelsen udføres i 1 minut.

