

Fitness for ben og balder

Split squat

Man kan lave forskellige variationer af squats. Nu skal du lave split squats. Fra en stående position træder du et stort skridt frem på det ene ben, mens det andet ben bliver, hvor det er. Det er din "split"-position. Du skal nu sænke kroppen ned mod gulvet ved at bøje det bagerste knæ og føre det så langt ned mod gulvet, som du kan. Sørg for, at din overkrop er helt rank. Pres nu igennem den forreste fod, og stræk det forreste ben. Bagerste knæ bevæger sig således væk fra gulvet, og du ender i "split" -positionen igen med begge ben strakte.

Lav øvelsen 10 gange inden, du skifter ben.

