

Fitness for ben og balder

Jump squats

Den tredje øvelse er en power-øvelse. Det vil sige en øvelse, hvor du træner din eksplosivitet. Dine musklers evne til at udvikle eksplosiv kraft.

Du skal lave jump-squats. Øvelsen begynder som almindelige squats. Men i stedet for at rejse dig normalt op fra squattet, skal du gøre det så kraftfuldt som muligt, så du sætter af fra gulvet i et hop. Prøv at hoppe så højt som muligt.

Vær hele tiden opmærksom på, at dine knæ og tæer peger i samme retning.

Lav 10-15 gentagelser.

