

Lunges challenge



Sådan laver du en korrekt lunge



- 1** Vælg et standben, og tag et stort skridt bagud med det modsatte ben, og forsæt bevægelsen nedad, så knæet er tæt på at røre gulvet i bunden.
- 2** Pres op igen og før det bagerste ben tilbage til udgangspositionen.
- 3** Gentag med modsatte side.