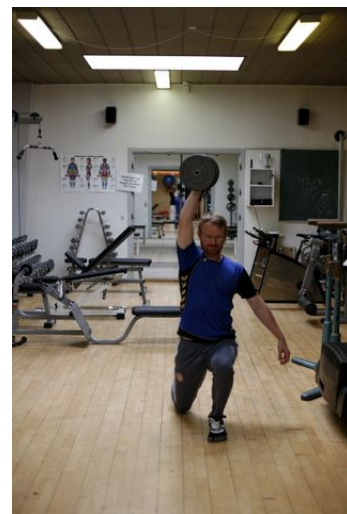


Lunges, med en håndvægt over hovedet



Hold en håndvægt i strakt arm over hovedet. Med vægten i hånden laver du gående lunges.