

Fitness for ben og balder

Squat

Squat er en traditionel styrketræningsøvelse. Næmlig squat. Det er en øvelse, hvor du arbejder med alle muskler i ben og balder, og samtidig aktiveres de stabiliserende muskler og mave og lænderyg for at holde overkroppen ret. Du skal stille dig med skulderbreddes afstand mellem fødderne. Ret ryggen ved at skyde brystet let frem og op, og sænk skuldrene. Lad knæ og tæer pege frem og lidt ud til siden, så du åbner i hoften og bedre kan komme ned at "sidde". Før nu numsen ned, som skulle du sætte dig på en lav kasse. Kom så langt ned at "sidde", som du kan med rank ryg.

Lav 3x15 squats, og hold korte pauser mellem hvert sæt.

