

Squat, vægtstangen på nakken



BY-SA



Fødderne placeres i skulderbredde eller bredere med tærne pegende let udad og knæene skal pege ud over tærne. Herfra går du så langt ned i knæ, som du kan. Rejs dig igen.

Stangen skal være placeret i et stativ, så den er let at løfte fri. Tag fat i stangen så tæt på dine skuldre, som du kan samtidig med at det er behageligt. Stangen skal primært hvile på den kødede del af trapezius og deltoideus.



Fødderne placeres i skulderbredde eller bredere. Fordel vægten jævnt på fødderne. Hvis du lader tærne pege lidt udad, er det lettere at lave bevægelsen korrekt. Spænd godt op i bækkenbunden og hold ryggen ret som et kosteskaf. Vi anbefaler at du bibeholder denne position under hele løftet. En god måde at få hovedet til at blive på den samme plads er at tage et mentalt billede af væggen i den oprejste position og af gulvet i den nederste position af løftet.

Nu er du klar til at gå ned i knæ. Bevægelsen starter med at du strutter bagud med numsen, samtidig med at går ned i knæ. Det er vigtigt at knæene bevæges i samme retning som fødderne peger. Lav bevægelsen så dyb som muligt. Så snart du ikke længere kan holde dit lændesvaj længere, begynder du igen at strække benene og hoften.

Du skal arbejde frem mod i hvert fald at kunne komme ned til at lårene er vandrette med jorden. Hvis du ikke kan komme helt derned uden at lænderyggen begynder at give problemer, kan du enten arbejde videre med din smidighed, balance eller have mindre vægt på.

Hvordan arbejder jeg frem mod bedre teknik?

- **Face the wall.** Kig ind i væggen, og stå tæt på, så dine bøjede arme netop kan røre væggen. Fra denne position skal du gå ned i knæ og op igen uden at ramme med hverken knæ eller hoved.
- **Sæt dig ned.** Sæt dig ned på en bænk og rejs dig igen. Når du har fornemmelsen af det, skal du forestille dig at der er en æggebakke på bænken, som går i stykker, hvis du sætter dig får hårdt og i stedet rejse dig igen.
- **Kiler.** Hvis du har brug for at bruge kiler kunne komme lidt længere ned, anbefal gør kilerne mindre hen ad vejen.

ben
ben
gluteus maximus
knædomineret
quadriceps femoris
styrketræning
vægtstang

Se i [videoen](#) om ["squattin"](#)

