

Squat, med stangen over hovedet



BY-SA



Lav en dyb knæbøjning, mens du holder en vægtstang med strakte arme over hovedet.

Placer stangen i et stativ i en højde, så man let kan løfte den fri af stativet. Stå med strakte arme. Fødderne placeres i skulderbredde eller bredere med tæerne pegene let udad, således at knæene følger en lige bane langs og primært bag tæerne. Man bøjer i knæ og hoftelod, indtil lårene er vandrette. Vægten er fordelt ud over hele foden, og hælene holdes hele tiden i gulvet! Det er vigtigt, at lænden holdes fikseret i et naturligt svaj gennem hele bevægelsen

knædomineret
vægtstang

