

# ØVELSE: KNÆBØJNING VED BÆNK

## Beskrivelse

- ♥ Stil dig med skulderbredes afstand mellem fødderne og bøj i benene, som om du skulle sætte dig på en meget lav taburet.
- ♥ Pres hælen i gulvet, når du bøjer ned og få numsen godt tilbage, som om du sætter sig på en stol.
- ♥ Ved sidste gentagelse bliver du nede og vipper op og ned 10 gange ved at vippe op på foden.
- ♥ Det er en fordel at spænde i mave, ryg og balder for at holde balancen.

## Variation

Gør øvelsen lettere: Man kan variere, hvor dybt man går ned i knæ. Gå aldrig længere ned, end du kan komme op igen.

Gør øvelsen sværere: Tag evt. noget tungt i armene eller på ryggen, så vægten øges. Udfordr din balance ved at stå på et træstykke.

## Egne noter

---

