

Squat

Squat er en benøvelse, der også kræver styrke i maven og lænden. Det er en teknisk krævende øvelse, hvor der er potentialet for at løfte mange kilo. Derfor er det vigtigt at indarbejde god teknik fra starten.

Sådan udføres squat

Vægtstangen placeres på skuldrene på den øvre rygmuskulatur. Fødderne placeres i minimum skulderbredde og let udadroterede. Kig lige frem, ret ryggen og hold vægten på hele foden. Træk vejret ind og sid ned til den dybde din mobilitet tillader.

Squattet skal udføres i et kontrolleret tempo og med størst mulig indsats på vej op.

Antal sæt og gentagelser

Lav 3-4 sæt med 10-15 gentagelser med god teknik når du starter med at arbejde med squat.

Variationer

Front Squat, Overhead Squat, Split Squat.

Progression

Når du skal lære øvelsen, kan du gå frem trin for trin, som angivet herunder

1. Kropsvægt squat
2. Squat med vægtskive/kettlebell/håndvægt foran
3. Overheadsquat med kosteskæft (hold kosteskæftet på hovedet, så albuerne er 90 grader. Løft armene og lad det være udgangspositionen for squattet).
4. Squat med stangen
5. Squat med stang plus vægt