

# KNÄBÖJ

## ANDNING

Ta ett djupt andetag och skapa ett lätt tryck i bålen innan du påbörjar lyftet. Andas ut på vägen upp eller byt andetag i toppläget.

## STÅNGPOSITION

Högt upp på axlarna eller långt ned på skulderbladen. Det finns inget rätt eller fel, testa vad som funkar bäst för dig.

## GREPP

Greppa stangen nära axlarna för stabilitet. Bredda greppet om du känner obehag i axlar eller armbågar.

## DJUP

Knäböj så djupt du kan utan att krumma ryggen.

## SAKNAS RÖRLIGHET?

Prova annan fot- eller stångplacering, vinkla benet mer fram eller åt sidorna, eller prova skor med höjd häl. Viktigast är dock: Öva mer knäböj!

## FÖTTERNA

Låt tårna peka i samma riktning som knäna löper. Utgå från höftbred stans, men testa även bredare.

